

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

<i>Введение</i>	4
Спортивная ходьба: техника и методика обучения	5
Бег на короткие дистанции: техника и методика обучения	10
Прыжки в высоту с разбега различными способами: техника и методика обучения	14
Эстафетный бег: техника и методика обучения	21
Кроссовый бег: техника и методика обучения	26
Бег на средние дистанции: техника и методика обучения	28
Прыжки в длину с разбега различными способами: техника и методика обучения	31
Метание копья, малого мяча, гранаты: техника и методика обучения	40
Толкание ядра: техника и методика обучения	51
Барьерный бег: техника и методика обучения	54
Тройной прыжок с разбега: техника и методика обучения	61
Метание диска: техника и методика обучения	65
Список литературы	67
<i>Приложения</i>	70

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика» разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и профилю подготовки «Спортивная тренировка», квалификация выпускника: бакалавр.

Целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

В связи с этим, настоящие методические указания призваны помочь студентам в овладении:

- знаниями в вопросах специальной терминологии, основ техники и методики обучения изучаемых видов; особенностей организации, проведения и судейства соревнований по лёгкой атлетике;
- практическими умениями владения техникой и тактикой легкоатлетических видов; приёмами преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов; приёмами обеспечения безопасности и предупреждения травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; применения полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции или их части. При освоении дисциплины у студентов формируются следующие компетенции:

- ОПК-2 способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК-3 способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-15 способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Методические указания содержат программный материал для практических занятий, включающий методические рекомендации к овладению видами лёгкой атлетики, вопросы для обсуждения, требования для контроля сформированности компетенций (критерии оценки техники изученного вида, разрядные и нормативные требования и др.), список рекомендуемой литературы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1 _{ОПК-2} Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки. ИД-2 _{ОПК-2} Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора. ИД-3 _{ОПК-2} Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта	Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки. Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора. Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1 _{ОПК-3} Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. ИД-2 _{ОПК-3} Использует методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся. ИД-3 _{ОПК-3} Осуществляет проведение занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий	Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Использует методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся. Осуществляет проведение занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий
ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение	ИД-1 _{ОПК-15} Анализирует материально-техническую и финансовую составляющие обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. ИД-2 _{ОПК-15} Составляет основные	Анализирует материально-техническую и финансовую составляющие обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Составляет основные документы,

занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.
ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ИД-1 _{ОПК-16} Использует современные информационные технологии и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности. ИД-2 _{ОПК-16} Обоснованно выбирает современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности. ИД-3 _{ОПК-16} Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	Использует современные информационные технологии и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности. Обоснованно выбирает современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности. Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.

1 семестр
Практическое занятие № 1-4
Тема. Техника и методика обучения спортивной ходьбе

Цель. Овладение техникой и методикой обучения спортивной ходьбе.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методика обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой спортивной ходьбы:

- ходьба с различной скоростью на различных отрезках с различными акцентами;
- ходьба по пересечённой местности на подъёмах и со спусков различной крутизны с различным соотношением длины и частоты шагов для сохранения скорости передвижения;
- спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках 100-1000 м, в том числе с преодолением подъёмов и спусков различной крутизны.

Методические рекомендации к овладению техникой спортивной ходьбы:

Спортивная ходьба является одним из базовых видов лёгкой атлетики и

отличается от обычной ходьбы техникой выполнения. Критериями оценки степени овладения техникой данного вида лёгкой атлетики будут естественность и экономичность спортивной ходьбы. Рекомендуется следующая последовательность освоения:

Шаг 1. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.

Вначале необходимо сформировать общее представление о технике передвижения спортивной ходьбой, ознакомится с правилами соревнований.

После этого необходимо выполнить ряд специальных упражнений для развития подвижности в суставах и правильной постановки ноги на грунт в фазе передней опоры.

Шаг 2. Овладение движениями ног и таза при спортивной ходьбе.

Для овладения движениями ног и таза при спортивной ходьбе используются задания:

- ходьба с выпрямлением ноги в коленном суставе в момент касания пяткой грунта и одновременным поворотом таза вокруг вертикальной оси, движения рук, как при обычной ходьбе, скорость поддерживается за счёт частоты шагов

Осваивая быстроте вынесения маховой ноги вперед, выполняется: «семенящая» ходьба (шаг 60-80 см), ходьба по кругу диаметром 5-6 м и ходьба «змейкой» (на 2-4 м вправо, затем влево). Эти упражнения чередуются с ходьбой по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии (50-60 м).

Для овладения техникой поворотов таза вокруг вертикальной оси применяются противоположные повороты плечевого пояса и таз (плечи вправо, таз влево и наоборот), ходьба с «закручиванием», при которой движение правой ногой производится не столько вперед, сколько влево и наоборот.

При неполном выпрямлении ноги в опорной фазе следует применять ходьбу в гору, акцентируя внимание на выпрямлении ноги в коленном суставе, ходьба по дорожке в обратном направлении.

Для ликвидации излишнего напряжения, выполнять упражнения на месте и в движении, попеременно перемещая тяжесть тела с одной ноги на другую.

Шаг 3. Овладение движениями рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.

Во время спортивной ходьбы руки должны быть согнуты под прямым или тупым углом и двигаться прямолинейно, не пересекаясь в средней плоскости. Необходимо следить за тем, чтобы плечи были опущены, а руки двигались свободно, без лишнего напряжения.

Для овладения движениями рук и плечевого пояса рекомендуются следующие упражнения: ходьба в положении «руки за спиной или за головой»; ходьба со сцепленными перед собой руками; ходьба с палкой, помещенной в локтевых суставах на плечах или за спиной.

Если стоит цель увеличить амплитуду работы рук, то рекомендуется ходьба с опущенными руками. Дистанция ходьбы в указанных упражнениях

100-150 м. Количество повторов упражнений зависит от правильности их выполнения и скорости усвоения движений.

Шаг 4. Овладение техникой спортивной ходьбы в целом.

В процессе овладения техникой спортивной ходьбы следует многократно повторять различные упражнения, направленные на освоение отдельных элементов ходьбы.

Основными средствами освоения техники спортивной ходьбы в целом будут: ходьба с различной скоростью на различные дистанции (400-800 м и более) с указанием ошибок в движениях ног, таза, рук, положении туловища; ходьба с нахождением оптимального соотношения длины и частоты шагов.

Шаг 5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности на фоне постепенного увеличения отрезков ходьбы (400-2000 м и более) с включением подъёмов и спусков различной крутизны имеет решающее значение в процессе закрепления правильного стереотипа движений и совершенствования техники.

Обратить особое внимание на предупреждение возможного возникновения часто встречающихся ошибок и при необходимости их исправления:

- преждевременное отталкивание (больше вверх, чем вперёд) и раннее «снятие» ноги с грунта вследствие быстрого движения коленом вверх-вперёд;
- «подбрасывание» голени вверх в фазе заднего шага (после отталкивания), как следствие чрезмерно быстрого и сильного подошвенного сгибания стопы при отталкивании;
- высокое несение стопы маховой ноги над грунтом, преждевременное выпрямление её в коленном суставе и как следствие этого «жёсткая» постановка ноги на грунт;
- излишне большая (утрированная) амплитуда поворота таза вокруг вертикальной оси: мешающая идти с оптимальной длиной и частотой шагов; влечёт за собой значительные боковые колебания туловища и поперечные движения руками;
- неполный перенос веса тела с одной ноги на другую, ходьба выполняется напряжённо – из обычной стойки попеременно переносить тяжесть тела с ноги на ногу (без движений руками); то же, продвигаясь вперёд небольшими шагами, ставя ногу с пятки;
- неправильное положение головы (опущена вниз, подбородок прижат к груди или наоборот, излишне заброшена назад; наклонена влево, вправо) – держать голову свободно, естественно, взгляд устремлён прямо вперёд;
- плечи подняты вверх, движения рук параллельны туловищу – выполнять движения руками свободно, размашисто, по направлению вперёд к средней линии тела (не пересекая её) и назад несколько в сторону-наружу. Выполнять упражнение на месте, в медленной ходьбе; ходьба с опущенными руками;
- боковые (поперечные) колебания спортсмена, постановка ног по двум

параллельным линиям – ходьба по прямой линии (по разметке беговой дорожки);

- недостаточное движение таза вокруг вертикальной оси – акцентировать внимание на повороте стопы при отталкивании носком в сторону, выносить маховую ногу вперёд в области тазобедренного сустава от бедра;

- постановка ноги на всю стопу («шлёпающая ходьба») - уменьшить отклонение туловища назад, мягче и ниже проносить маховую ногу над грунтом с акцентированной постановкой ноги на пятку;

- ходьба на согнутых ногах – применять ходьбу в гору с акцентом на выпрямлении ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба с наклоном туловища вперёд, руки помогают выпрямлению ноги;

- переход с ходьбы на бег (отсутствие двухопорного положения). В связи с этим очень важно следить за скоростью ходьбы – она должна быть посильной. Уменьшить наклон туловища вперёд, не делать маха свободной ногой вверх, а продвигать её больше вперёд.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура цикла движений в спортивной ходьбе (периоды, фазы, моменты).

2. Последовательность овладения техникой ходьбы.

3. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой спортивной ходьбы.

4. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления.

5. Особенности ходьбы по пересечённой местности на подъёмах и со спусков различной крутизны с сохранением скорости передвижения.

6. Меры предосторожности и безопасного передвижения в условиях пересечённой местности.

Задания для контроля овладения компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой спортивной ходьбы с сохранением скорости передвижения в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* техника движений по дистанции (по прямой, на подъёме, на спуске), техника финиширования.

2. Продемонстрировать уровень спортивно-технической подготовленности в спортивной ходьбе на различных дистанциях и в различных условиях передвижения (Приложение 2).

Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы и рекомендации по их исправлению (по Т.Р. Реннелю)

Ошибки	Исправление ошибок
1. Отсутствие двухопорной фазы.	Уменьшить наклон туловища вперёд. Не делать маха свободной ногой вверх, а продвигать её больше вперед.
2. Постановка ноги на всю стопу («шлепающая ходьба»).	Уменьшить отклонение туловища назад. Мягче и ниже проносить маховую ногу над грунтом с акцентированной постановкой ноги

	на пятку.
3. Ходьба на согнутых ногах.	Применять ходьбу в гору с акцентом на выпрямлении ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба с наклоном туловища вперёд, руки помогают выпрямлению ноги.
4. Неполный перенос тела с одной ноги на другую, ходьба выполняется напряженно.	Из обычной стойки попеременно переносить тяжесть тела с ноги на ногу (без движений руками). То же, продвигаясь вперёд и делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки.
5. Боковые (поперечные) колебания скорохода, постановка ног по двум параллельным линиям.	Ходить по прямой линии, например по разметке беговой дорожки.
6. Недостаточное движение таза вокруг вертикальной оси.	Акцентировать внимание на повороте стопы при отталкивании (носком в сторону). Выносить бедро в области тазобедренного сустава маховой ноги вперёд и средней линии таза.
7. Неправильное положение головы (опущена вниз, наклонена влево, вправо).	Держать голову свободно, естественно, взгляд устремлён прямо вперёд.
8. Плечи подняты вверх, движения рук параллельны туловищу.	Выполнять движения руками свободно, размашисто, по направлению вперёд к средней линии тела (не пересекая её) и назад несколько в сторону – наружу. Прodelать упражнение на месте в медленной ходьбе. Ходьба с опущенными руками.

Охарактеризуем основные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы и методы их исправления.

Основные ошибки:	Методические указания для их исправления:
1. Перескок с ноги на ногу – отсутствие двухопорного периода	Снизить скорость ходьбы или уменьшить длину шага.
2. Во время ходьбы слишком высоко подняты руки, что влечёт за собой быстрый отрыв ног от грунта	Ходьба со сцепленными перед грудью руками либо с руками в «замке» за спиной.
3. Потеря контроля двухопорного положения	Ходьба коротким шагом, держа руки за головой или с палкой на плечах.
4. Сгибание опорной ноги в колене	Ходьба в гору с акцентированным выпрямлением опорной ноги, ходьба согнувшись, наклоны туловища во время ходьбы с доставанием грунта руками.
5. Наклон головы вперёд или откидывание её назад.	Ходьба, держа руки за головой.
6. Руки во время ходьбы работают параллельно	Имитация правильной работы рук, стоя на месте.
7. Скороход идёт по двум параллельным линиям или чрезмерно разворачивает носки, или наблюдается «заплетание» ног.	Ходьба по линии, большие пальцы обеих ног должны касаться линии.
8. Спортсмен выбрасывает ногу далеко вперёд и выпрямляет её задолго до приземления или приземление происходит не на пятку, а на всю ступню	В положении шага, впереди стоящая нога – на пятке, стоящая сзади – на носке, менять положение ног.
9. Чрезмерный поворот опорной ноги во	Ходьба широкими шагами, руки

время отталкивания	выпрямлены.
10. Чрезмерный наклон туловища вперед или назад.	Ходьба с палкой, зажатой сзади в локтевых суставах.
11. Переразгибание ног скорохода.	Ходьба в гору, необходимо укрепить соответствующие мышечные группы.
12. Высокое положение ног	Ходьба, держа руки перед грудью.
13. Отсутствие движений таза в ходьбе	Ходьба с перекрестным движением ног, увеличить угол сгибания рук в локтевых суставах.
14. Подбрасывание голени вверх после отталкивания	Дольше удерживать пятку опорной ноги на грунте; ходьба, руки за головой.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 5-9

Тема. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции

Цель. Овладение техникой и методикой обучения (преподавания) спринтерского бега.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой бега на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой старта в спринтерском беге, старт из выполнения низкого старта (обычный, сближенный, узкий, растянутый);
- действия бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- выполнение первого шага со старта (оптимальная длина первого шага, угол отталкивания и т.д.);
- выполнение стартового разгона;
- бег по дистанции: движение рук, ног, постановка стоп на опору;
- выполнение финиширования, варианты финиширования.

Методические рекомендации к овладению техникой бега с максимальной скоростью:

Шаг 1. Ознакомление с особенностями бега и формирование правильного представления о технике бега с максимальной скоростью.

На данном этапе необходимо сформировать целостное представление о технике спринтерского бега и особенностях бега по повороту. Для этого необходимо несколько раз пробежать отрезки от 60 до 100 м со средней скоростью и проанализировать возникающие в процессе бега ощущения с

определением ошибок. При этом необходимо фиксировать те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

Шаг 2. Овладение техникой бега по прямой дистанции.

Для эффективного овладения техникой бега по прямой дистанции применяются многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции до 100 м, специальные беговые упражнения на отрезках 30-40 м (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами и т.д.). Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег. Многократное повторение этих упражнений приводит к устранению типичных ошибок в технике бега: недостаточное поднимание бедра, неполное выпрямление ноги при отталкивании, излишнее наклонение или отклонение туловища, держание локтей далеко от туловища и др.

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание только на главные ошибки, предлагая устранить их при следующем повторении. Нецелесообразно одновременно указывать на 3-4 недостатка, так как обучаемый должен сконцентрироваться на исправлении наиболее существенной ошибки, а затем приступить к исправлению следующей, иначе недостатки в беге так и не будут устранены.

Шаг 3. Овладение техникой бега по повороту.

Для эффективного овладения техникой бега по повороту применяется:

- бег на 50-80 м с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала необходимо выполнить пробежки по крайним дорожкам (6-8), затем по 1-2;
- бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м;
- бег с ускорением по прямой с выходом в поворот;
- бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую;
- имитация движений рук.

По мере освоения техникой бега по дорожке большего радиуса следует переходить к бегу по дорожке меньшего радиуса.

В беге необходимо следить за свободой движений и своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением работы рук и ног, т.е. при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево.

Шаг 4. Овладение техникой низкого старта и стартового ускорения.

Для овладения техникой старта и стартового ускорения необходимо овладеть навыками установки стартовых колодок (с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок) на прямой и повороте, а также действиями по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Выполнению бега с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, способствующих овладению основами стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах.

При выполнении первых шагов после старта, чтобы исключить

преждевременное выпрямление туловища, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.

Шаг 5. Овладение техникой финиширования.

Изначально необходимо ознакомиться с основными способами финиширования: грудью и плечом. Для дальнейшего овладения техникой финиширования применяют: бег на 30-40 м с ускорением на финише; наклон вперед на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью; бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с различной скоростью. Данные упражнения следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.

Шаг 6. Овладение бегом в целом с учетом индивидуальных особенностей.

На данном этапе необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков. Важно добиться умения бежать свободно, контролируя свои движения. В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая уровень их сложности.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура цикла движений в беге (периоды, фазы, моменты).
2. Последовательность овладения техникой бега на короткие дистанции.
3. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой бега с максимальной скоростью и корректировки ошибочных движений.
4. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления в беге с максимальной скоростью.
5. Особенности техники бега с максимальной скоростью, в том числе по повороту.
6. Меры предосторожности и безопасного бега с максимальной скоростью в различных условиях.

Задания для контроля овладения компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой бега на короткие дистанции в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* расстановка стартовых колодок, действия по команде стартера, старт и стартовый разбег, бег по дистанции, способ финиширования.
2. Продемонстрировать уровень подготовленности в беге на различные спринтерские дистанции (Приложение 2).

Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко)

Ошибки	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
1. Большой прогиб спины.	Голову опустить вниз.
2. Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.	Руки держать параллельно.
3. Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.	Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось от плеч вывести за стартовую линию.
4. Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.	Туловище отклонить назад, голову опустить.
По команде «Внимание!»	
1. Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.	Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.
2. Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.	Туловище отклонить назад, ось от плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).
По команде «Марш!» (выстрелу) - стартовый разгон	
1. Рано подняты руки вверх.	Разогнуть руки в локтевом суставе.
2. Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.	Стопу нести низко к земле.
3. Резко и рано поднята голова.	Подбородок опустить к груди.
4. Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге.	Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.
5. Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона.	Пробегать под низкой палкой.
6. Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег.	Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голову. Смотреть вперед на расстояние 10-15 м. Выше поднять бедро.
2. Туловище отклонено назад, напряженный бег.	Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх.
3. Во время бега руки напряжены.	Согнуть руки в локтях.
4. Недостаточно высоко поднято бедро.	Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-40 см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.
5. Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.	Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстояние 10-15 м.
6. Стопы развернуты носками наружу.	Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейке.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено

3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено

4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено

2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.

3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 10-12

Тема. Техника и методика обучения прыжку в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной»

Цель: Овладение техникой и методикой обучения прыжку в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной».

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания

лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой прыжка в высоту с разбега:

- разбег и отталкивание: выполнение различных имитационных и специальных упражнений для обучения технике отталкивания;
- прыжки через планку «на взлёт» с постепенно увеличивающимся разбегом;
- выполнение предпоследнего шага с правильным понижением ОЦТ тела и дальнейшим активным продвижением таза вперёд на толчковую ногу;
- приобретение навыка стабильного разбега, определение его длины и места для контрольной отметки;
- движения в полёте с использованием различных вариантов безопасного приземления:
- выполнение различных имитационных и специальных упражнений.

Методические рекомендации к овладению прыжком в высоту с разбега способом «перешагивание»:

Шаг 1. Ознакомление с техникой изучаемого прыжка.

Необходимо создать правильное представление о технике выполнения прыжка, понимание особенностей способов его выполнения, на основе использования разнообразных средств.

Шаг 2. Овладение техникой отталкивания.

При освоении фазы отталкивания прыжка необходимо акцентировать внимание на согласованность маховых движений ноги и рук с работой толчковой ноги. С этой целью выполняется большое количество специальных прыжковых, подводящих и имитационных упражнений:

- маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору (гимнастическую палку, дерево, ограду);
- то же, но с маховым движением одноименной руки в сочетании с подъёмом на переднюю часть стопы толчковой ноги;
- маховые движения ногой и рукой с последующим подскоком;
- сочетание маха с отталкиванием без опоры, стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены на замах;
- имитация постановки толчковой ноги – из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу;
- то же, но с отведением рук на замах;
- то же, но с выполнением прыжка вверх и затем с доставанием рукой,

головой и маховой ногой различных предметов;

-то же, но с 3, 5, 7 беговых шагов, выполняя прыжок вверх.

По мере усвоения специальных упражнений постепенно увеличиваются скорость их выполнения и высота преодолеваемой планки (доставаемых предметов).

Шаг 3. Овладение техникой разбега в сочетании с отталкиванием.

При овладении техникой разбега в сочетании с отталкиванием важно овладеть ритмом разбега с постепенным увеличением скорости так, чтобы на последних трех шагах разбега она была наибольшей, а предпоследний шаг – самым длинным, это позволит понизить ОЦМ тела и создаст удобное положение для хорошего отталкивания. Для лучшего овладения ритмом можно вести подсчёт шагов голосом или хлопками.

Шаг 4. Овладение техникой перехода через планку и безопасным приземлением.

Для овладения переходом через планку и безопасным приземлением необходимо применять имитационные и специальные прыжковые упражнения: через начерченную линию, скамейку, резиновый эспандер, низкий барьер с места и с подхода; стоя боком к планке под углом 30-40° со стороны маховой ноги.

Все движения при переходе через планку необходимо выполнять строго по линии разбега и обязательно уточнять в каждом последующем упражнении.

Шаг 5. Овладение прыжком в высоту способом «перешагивание» в целом, совершенствование движений.

Рекомендуется прыжок в длину в целом осваивать при помощи прыжков через планку с 1, 3, 5 шагов и с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной. Совершенствование отдельных деталей техники прыжка необходимо выполнять в сочетании с выполнением прыжка в целом, с акцентом на изучаемый элемент. Движения при переходе через планку совершенствуются по мере необходимости, все внимание уделяется, прежде всего, разбегу и отталкиванию. Следует помнить, что разбег выполняется с постепенным увеличением скорости и длины шагов, а отталкивание выполняется точно вверх.

Особенности овладения техникой прыжка в высоту способом «перекидной»

Овладев ритмом шагов подготовки к отталкиванию и умением сочетать разбег с направлением толчка, можно приступить к освоению более сложных способов преодоления планки. Однако, начав обучение технике прыжка способом «перекидной», не следует исключать из занятий способ «перешагивание», который хорошо настраивает обучаемых на правильное отталкивание в сочетании с маховым движением свободной ногой.

Шаг 1. Ознакомление с особенностями техники изучаемого прыжка.

Необходимо создать правильное представление и понимание особенностей выполнения прыжка данным способом, на основе использования разнообразных средств.

Шаг 2. Овладение техникой отталкивания.

Для овладения отталкиванием можно использовать следующие упражнения:

- прыжки с прямого и бокового разбега на высокие предметы («козел», «конь»);
- прыжки через планку с прямого разбега подтягивая толчковую ногу и приземляясь на маховую (прыжок «на взлёт»);
- прыжки в вис на гимнастическую стенку;
- прыжки с доставанием подвешенного предмета маховой ногой.

Овладевая отталкиванием, следует применять разбег различной длины. Это поможет выполнять его более свободно и сосредоточивать внимание на подготовке к отталкиванию и его выполнению. Движение необходимо выполнять с хорошей амплитудой и точно вверх.

Шаг 3. Овладение техникой разбега в сочетании с отталкиванием.

При изучении разбега рекомендуется применять следующие упражнения:

- бег по линии разбега с отталкиванием вверх;
- разбег по отметкам;
- бег по разбегу с «выходом» (прыжок без перехода через планку);
- прыжки через планку с 3, 5, 7, 9 шагов разбега с приземлением на толчковую ногу;
- нахождение оптимального разбега.

В каждом упражнении необходимо акцентировать внимание на понижение ОЦМ тела на предпоследнем шаге. Обратить внимание на ритм разбега, добиваясь его постепенного ускорения. Для лучшего овладения ритмом разбега рекомендуется самостоятельный подсчет шагов голосом.

4. Шаг. Овладение техникой перехода через планку и безопасным приземлением.

Освоению техники перехода через планку «перекидным» способом способствуют следующие упражнения:

- стоя лицом к гимнастической стенке и держась за нее руками, подтянуть толчковую ногу, отведя колено и стопу в сторону, с поворотом таза;
- то же упражнение, но в упоре лёжа;
- с шагом маховой ногой подтянуть толчковую ногу пяткой к ягодице и повернуться на 180°, после чего поставить толчковую ногу на землю;
- прыжки с 1, 3 шагов разбега с подтягиванием толчковой ноги пяткой к ягодице и поворотом на 180°;
- то же, но через наклонно поставленную планку;
- лежа на гимнастическом коне (бревне), подтянуть толчковую ногу стопой к ягодице, колено повернуть наружу и свалиться с «коня»;
- прыжки способом «перекидной» через планку, установленную на доступной высоте.

5. Шаг. Овладение прыжком в высоту способом «перекидной» в целом и совершенствование техники.

Для эффективного совершенствования техники прыжка, рекомендуется многократное его выполнение в целом с акцентом на совершенствование отдельных элементов и с учетом индивидуальных особенностей.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники прыжка в высоту.
2. Последовательность овладения техникой изучаемых видов прыжков.
3. Особенности выполнения прыжков способами «перешагивание» и «перекидной».
4. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой прыжка в высоту способами «перешагивание» и «перекидной».
5. Определение ошибок, причин их возникновения и средств исправления при овладении одним из видов прыжка в высоту.
6. Меры предосторожности и безопасного выполнения прыжка в высоту способами «перешагивание» и «перекидной».

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой прыжка в высоту способами «перешагивание» и «перекидной» в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* исходное положение и начало разбега; разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, преодоление планки и приземление.
2. Продемонстрировать уровень спортивно-технической подготовленности в прыжках в высоту избранным способом (Приложение 2).

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.

3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 12-15

Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп»

Цель: Овладение техникой и методикой обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп».

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»:

- бег по кругу радиусом 12-15 м с постепенным уменьшением крутизны дуги до 10-8 м;
- свободное ускорение по прямой с переходом на дугу поворота на последних 3-5 шагах разбега;
- упражнения к овладению техникой отталкивания, стоя у опоры, на месте, в ходьбе, беге;
- имитация положения выхода на планку;
- упражнения для овладения техникой перехода через планку, акробатические упражнения;
- прыжки через планку с короткого и полного разбега на результат.

Методические рекомендации к овладению техникой прыжка:

Для соблюдения мер предосторожности и страховки овладение техникой прыжка способом «фосбери-флоп» возможно производить только там, где есть специальное оборудование: мягкие поролоновые маты для приземления.

Шаг 1. Ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Необходимо сформировать целостное представление о прыжке в высоту способом «фосбери-флоп» и особенностях выполнения его технических элементов: разбега по дуге, отталкивания, перехода через планку и безопасного приземления на спину или плечи.

Шаг 2. Овладение техникой отталкивания.

Для освоения постановки ноги на место отталкивания применяются следующие упражнения:

- имитация постановки толчковой ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке держась за неё рукой;
- имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками на месте, выполняя прыжок вверх;
- то же, но выполняя движения в ходьбе, а затем – в беге, отталкиваясь на каждый 3-й, 5-й шаг;
- отталкивание с доставанием подвешенного предмета головой или рукой.

Выполняя подводящие упражнения для овладения техникой отталкивания, необходимо следить за тем, чтобы постановка толчковой ноги осуществлялась на всю стопу движением вниз-назад под себя с поворотом бедра маховой ноги коленом внутрь.

Шаг 3. Овладение техникой разбега по дуге в сочетании с отталкиванием.

Упражнения, способствующие освоению техники разбега по дуге:

- бег по кругу радиусом 10-15 м;
- бег по прямой с переходом на бег по кругу;
- бег по кругу с отталкиванием вверх через 1, 3, 5 шагов;
- вбегание в вираж с отталкиванием на середине виража;
- доставание предмета (рукой, головой) с полного дугообразного разбега.

При выполнении разбега по дуге необходимо следить за наклоном туловища внутрь круга и ускорением при входе в вираж.

Шаг 4. Овладение техникой перехода через планку и приземлением.

Упражнения, рекомендуемые при освоении преодоления планки:

- из положения лежа на спине и из положения стоя выполнение «мостика»;
- лёжа поперек гимнастического коня, занять положение перехода через планку;
- прыжки через резинку, стоя спиной к ней, отталкиваясь двумя ногами;
- прыжки через резинку с места, отталкиваясь от мостика двумя ногами;
- прыжки через планку способом «фосбери-флоп» с 3, 5, 7 шагов разбега по дуге.

При выполнении прыжков в полётной фазе необходимо голени оставить как можно ниже под планкой.

Шаг 5. Овладение техникой прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в целом и её совершенствование.

С этой целью применяются следующие упражнения:

- прыжки через планку (резинку) с короткого и полного разбега с акцентом на выполнение отдельных фаз прыжка;
- прыжки через планку в целом, оценивая технику и результат;
- прыжки с гимнастического мостика через планку на максимальной высоте;
- выполнение имитационных упражнений, сходных по структуре и ритму движений основному двигательному действию;
- прыжки с индивидуального разбега на максимальный результат.

Во время совершенствования техники прыжка необходимо применять имитационные упражнения, сходные по структуре с изучаемым способом прыжка, постепенно поднимать планку, увеличивать скорость разбега и повышать эффективность ритмо-темповой структуры последних шагов разбега.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники и особенности выполнения элементов техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
2. Последовательность овладения техникой прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» и корректировки ошибочных движений.
4. Определение ошибок, причин их возникновения и средств исправления при овладении техникой прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
5. Меры предосторожности и особенности безопасного выполнения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

1. Продemonстрировать уровень владения техникой прыжка изучаемым способом в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* исходное положение и начало разбега, ритм бега по дуге и предтолчковых шагов, подготовка к отталкиванию и отталкивание, полётная часть прыжка, безопасность приземления.

2. Продemonстрировать уровень подготовленности в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп» (Приложение 2).

Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» и рекомендации по их исправлению (по В.П. Портнову, Р.Н. Крашенинникову)

Ошибки	Исправление ошибок
1. На последнем шаге разбега тело прямое, без наклона в сторону центра радиуса дуги разбега. В этом случае прыгун не успеет использовать силу отталкивания и его «бросит» на планку.	Отклонить тело назад и внутрь дуги разбега.
2. В заключительной фазе толчка руки поднять вверх. Происходит «мягкое» отталкивание и быстрый «свал» тела на планку.	Резко затормозив движение вверх, руки вытянуть вдоль туловища, голову опустить и повернуть вбок в сторону маховой ноги.
3. При переходе через планку ноги согнуты в коленных суставах. Таз опускается вниз. Затрудняется переход через планку.	Туловище прогнуть в пояснице, ноги опустить вниз. Подбородок приблизить к груди. Руки, полусогнутые в локтях, вытянуть вдоль туловища.
4. Туловище прямое с малым наклоном, руки вытянуты вперед. Трудно перенести таз и ноги через планку.	Туловище прогнуть в пояснице движением таза от планки. Руки вытянуть вдоль туловища. Это создаст более удобное положение для опускания плеч и подъема.
5. Таз прыгуна еще не успел перейти через планку – ноги рано подняты вверх. Трудно преодолеть планку.	Ноги поднимать после того, как таз пройдет через планку.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 16-17

Тема. Техника и методика обучения эстафетному бегу

Цель. Овладение техникой и методикой обучения (преподавания) эстафетного бега.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а также технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной

основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой эстафетного бега:

- передача и приём эстафетной палочки «снизу» и «сверху» в парах правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе и медленном беге;
- бег по одной беговой дорожке 2-х, 3-х, 4-х человек в медленном темпе с передачей эстафетной палочки изучаемым способом левой/правой рукой;
- низкие старты с палочкой в правой руке на повороте;
- старты с опорой на левую/правую руку, на повороте и прямой;
- бег на 20 м с хода;
- определение «форы» для пары бегунов, 4-х участников;
- передача и приём палочки каждой парой бегунов на высокой скорости в пределах 20-метровой зоны;
- командный бег на результат.

Последовательность обучения и методические рекомендации к овладению техникой эстафетного бега:

Шаг 1. Ознакомление с техникой эстафетного бега.

Необходимо сформировать правильное представление о технике передачи эстафеты в различных её видах (встречная, 4 х 100 м, 4 х 400 м). Ознакомиться с правилами проведения эстафетного бега, уяснить значение точности, слаженности движений в передаче эстафеты для достижения высокого результата.

Шаг 2. Овладение техникой передачи эстафетной палочки.

Освоить технику передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в парах стоя на месте по команде, в ходьбе, в медленном беге вне зоны передачи. С этой целью следует расположиться в двух разомкнутых шеренгах на расстоянии 1-2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

Затем обучающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменявшись ролями. Когда отрабатывается передача левой рукой в правую (такое упражнение необходимо для спринтерской эстафеты 4х100 м), занимающиеся передающей шеренги смещаются на полшага в правую сторону. После усвоения занимающимися этих движений передача палочки производится, имитируя работу руками в беге: принимающий, по команде преподавателя отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в неё эстафетную палочку.

В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель,

позже – передающий эстафетную палочку. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку, чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней.

При появлении этих ошибок следует указать на них и разъяснить, как правильно выполнить какой-либо элемент техники передачи.

Шаг 3. Овладеть техникой старта на различных этапах эстафетного бега.

Для овладения техникой старта необходимо научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх-назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней – на 3-м этапе.

При освоении низкого старта с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к овладению двигательного действия.

Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем – с одной стороны, указательным и средним пальцами – с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

По мере освоения движений и правильного их исполнения следует постепенно увеличить скорость бега до максимального.

После освоения техники старта на этапах и бега по заданным дорожкам, можно переходить к овладению стартом с наблюдением за партнером и использованием контрольной отметки.

Для каждой пары контрольная отметка подбирается индивидуально, с учётом скорости, которую может иметь передающий к концу дистанции, а также способности принимающего быстро стартовать. Это расстояние соответствует 8-11 м и подбирается путем многократных пробежек.

Для выявления величины форы можно использовать таблицу для расчёта расстояния до контрольной отметки (по Л.С. Хоменкову), в которой учтены результаты бега спортсменов на 26 м со старта и на 25 м с ходу.

Таблица для расчёта расстояния до контрольной отметки (по Л.С. Хоменкову)

Время принимающего бегуна на стартовых 26 м (с)	Время передающего бегуна на последних 25 м (с)			
	2,5	2,7	3,0	3,2
3,5	10,0	7,4	4,2	2,3

3,7	12,0	9,3	5,8	3,9
4,0	15,0	12,0	8,3	6,5
4,2	17,0	13,9	10,0	7,8
4,4	19,0	15,7	11,7	9,4
4,6	21,0	17,6	13,3	10,9

Шаг 4. Освоить технику передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Основным средством для решения этой задачи будет многократное пробегание в зоне, передавая эстафету с постепенно увеличивающейся скоростью. Расстояние до контрольной отметки уточняется в процессе пробежек. Передача выполняется как на прямой, так и на входе и выходе с виража. Эстафета передается во второй половине зоны передачи на максимальной скорости с соблюдением правил соревнований.

Шаг 5. Овладение техникой эстафетного бега в целом и её совершенствование.

Важно точно определять момент начала бега принимающим эстафету и своевременно подавать команду «Хоп!» передающему. При отличной технике передачи конечный результат в эстафетном беге может быть на 2,5-3 с выше, чем сумма лучших результатов всех участников команды в беге на 100 м.

С учётом зоны передачи (20 м) и дополнительной зоны разбега (10 м) стартующий на первом этапе спортсмен пробегает 110 м, бегущие на 2 и 3 этапах преодолевают по 130 м, а последний участник – 120 м.

При составлении команды для эстафетного бега 4х100 м необходимо учитывать следующие особенности:

- на 1-й этап (110 м) – следует ставить бегуна, хорошо владеющего техникой низкого старта и умеющего быстро бежать по повороту;
- на 2-ом этапе (130 м) – должен стоять бегун с высоким уровнем специальной выносливости и хорошей техникой приема и передачи эстафетной палочки;
- на 3-ем этапе (130 м) – помимо названных качеств, спортсмен должен хорошо бежать по повороту;
- на 4-й этап (120 м) – желательно поставить бегуна быстрого, эмоционального и имеющего лучший результат в беге на 100 м с ходу.

Вопросы для обсуждения и практические задания

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой эстафетного бега побывав в роли передающего и принимающего эстафетную палочку в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оценивается:* алгоритм действий передающего и принимающего эстафетную палочку. Каждый студент обязан продемонстрировать навык приёма и передачи эстафетной палочки как правой, так и левой рукой.

2. Продемонстрировать уровень подготовленности в эстафетном беге 4 х 100 м, используя показатель его «эффективности» (См. учебное пособие: СРС).

СРС: Задание № ... Оцените «Эффективность» эстафетного бега любой эстафетной команды (М или Ж), зная их индивидуальные результаты и итоговый результат.

«Эффективность» эстафетного бега – это разница результатов (сек) между суммой четырех индивидуальных результатов (сек) и итогового результата эстафетного бега команды (сек).

При хорошей технике передачи результат в эстафетном беге может быть на 2,5-3,0 с лучше, чем сумма лучших результатов всех участников команды в беге на 100 м. Этот показатель часто используют для оценки степени подготовленности команды. Опыт подготовки эстафетных команд показывает, что чем больше разница суммы индивидуальных и командного результатов, тем эффективнее техника передачи эстафетной палочки, рациональнее расстановка бегунов по этапам.

С учётом зоны передачи (20 м) и дополнительной зоны разбега (10 м) стартующий на первом этапе спортсмен пробегает 110 м бегущие на 2 и 3 этапах преодолевают по 130 м, а последний участник – 120 м.

Другим показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. Иными словами, критерием эффективности техники передачи эстафетной палочки является время её нахождения в коридоре. Чем оно меньше, тем эффективнее техника. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин – за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующим бегунам на 2,3,4 этапах необходимо полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению

Ошибки	Исправление ошибок
У передающего эстафетную палочку	
1. Неправильно держит эстафетную палочку.	Показать и научить правильно держать эстафетную палочку.
2. При передаче (по команде «Хоп!») передающий не смотрит на руку принимающего и протягивает её одновременно с командой.	Многократное повторение передачи палочки, начиная с минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения.
3. Бежит с вытянутой рукой (держашей эстафетную палочку).	Выполнение выноса руки с эстафетной палочкой вперед по команде преподавателя во время бега с различной скоростью.
4. В момент передачи эстафетной палочки рука передающего не полностью выпрямлена (малая дистанция между	Многократное повторение передачи палочки на максимальной дистанции более быстрому партнеру, начиная с

передающим и принимающим).	минимальной и заканчивая максимальной скоростью передвижения.
5. Передающий эстафету не точно вкладывает палочку в руку принимающего партнера.	Многочасное повторение передачи палочки разным партнерам на месте и в движении.
6. Сразу же покидает свою дорожку (не знает правил соревнований).	Проверка знания правил соревнований в эстафетном беге.
Ошибки	Исправление ошибок
У принимающего эстафетную палочку	
1. Раньше времени начинает разбегаться для достижения максимальной скорости. Последствия: а) передающий не может догонять принимающего; б) принимающий вынужден снижать скорость и ждать передающего.	Выполнение стартов в парах по зрительному сигналу (например, при пересечении партнером линии или отметки на дорожке, расположенной в 6-9 м до места старта).
2. Поздно начинает разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет).	Увеличить расстояние от места старта принимающего до контрольной отметки и повторить передачу эстафетной палочки несколько раз, добиваясь оптимального расстояния до контрольной отметки.
3. Начинает медленно разбегаться и не достигает максимальной скорости в момент приема эстафетной палочки (передающий натывается на него или обгоняет).	Выполнение стартов по зрительному сигналу в полную силу, передача эстафетной палочки с более быстрым передающим.
4. Бежит с вытянутой назад рукой (до сигнала передающего).	Выполнение отведения руки назад по команде преподавателя во время бега с различной скоростью.
5. Поворачивает голову для контроля за приёмом эстафетной палочки.	Выполнение приема эстафетной палочки с закрытыми глазами на месте и с постепенным повышением скорости движения.
6. Не фиксирует отведенную назад руку для приема эстафетной палочки.	Выполнение отведения руки назад (и фиксация её) по команде преподавателя во время бега с высокой скоростью.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для

студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.-сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 18

Тема. Техника и методика обучения кроссовому бегу

Цель. Овладение техникой и методикой обучения кроссовому бегу.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой бега по пересечённой местности:

- бег по различному грунту и с изменением рельефа местности на различные дистанции;
- бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий;
- преодоление подъёмов и спусков;
- выполнение старта и стартового ускорения при старте группой;
- длительный равномерный и переменный бег по пересечённой местности.

Методические рекомендации к овладению бегом в условиях пересечённой местности:

При овладении бегом в условиях пересечённой местности, который в отличие от гладкого бега требует разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрого анализа возникшей ситуации и адекватного её решения, необходимо учитывать следующие особенности:

- мягкий грунт, разнообразный рельеф местности, преодоление различных препятствий – эти условия будут определять технику кроссового бега;
- структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции;
- постановка ноги будет зависеть от грунта, по которому выполняется бег (трава, песок, асфальт и т.д.);
- основная задача – сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму;
- подъёмы и спуски преодолеваются так же, как и в беге на длинные дистанции, лишь на крутых подъёмах и спусках можно использовать деревья, кусты, цепляясь за них руками;
- горизонтальные препятствия (ямы, канавы, рвы) преодолевают прыжком с ноги на ногу;
- вертикальные препятствия, в зависимости от их характера, можно преодолеть с опорой на руку или на ногу, барьерным шагом;
- преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить и в кратчайшие сроки вернуть свой оптимальный беговой ритм дыхания;
- на мягком или скользком грунте лучше бежать укороченным шагом, чтобы нога не проскальзывала назад.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Особенности выполнения старта группой.
2. Особенности техники передвижения по различному грунту и рельефу местности.
3. Определение ошибок, причин их возникновения и путей

исправления.

4. Меры предосторожности и безопасного бега по пересечённой местности.

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

Продemonстрировать уровень спортивно-технической подготовленности на различных дистанциях кроссового бега (Приложение 2).

2 семестр

Практическое занятие № 1-2

Тема. Техника и методика обучения бегу на средние дистанции

Цель: Овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой бега на средние дистанции:

- бег с постановкой ног на дорожку по одной линии носками вперёд, «вырастая» вверх;
- ускоренный бег с проталкиванием вперёд до полного разгибания толчковой ноги;
- прыжки с ноги на ногу проталкиваясь вперёд до полного выпрямления толчковой ноги; бег с забрасыванием голени назад; бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высокого старта на отрезках 30-60 м (по прямой и повороту), в группе и поодиночке;
- бег со старта на отрезках 300-800 м с финишным ускорением в конце дистанции;
- бег с различной интенсивностью и объёмом беговой работы на коротких, средних и длинных отрезках с различными интервалами отдыха;
- контрольный бег на соревновательные дистанции

Методические рекомендации к овладению техникой бега на средние дистанции.

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Овладение техникой бега несколько отличается от обучения другим видам лёгкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние и длинные дистанции.

Существует определенная последовательность в освоении техники бега, одинаковой для всех возрастов.

Шаг 1. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.

Прежде чем познакомиться с техникой, необходимо усвоить особенности техники бега, и правила соревнований. Для ознакомления непосредственно с техникой бега необходимо поочередно выполнить несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80-100 м.

Шаг 2. Овладение техникой бега по прямой.

Основным средством овладения данного вида лёгкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.

В процессе овладения необходимо помнить основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед

бедра маховой ноги;

- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Шаг 3. Овладение техникой бега по повороту.

Для освоения техники бега по повороту применяется пробежки по виражу беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе овладения бегом по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причём в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Шаг 4. Овладение техникой высокого старта и стартовым ускорением.

Овладение техникой высокого старта начинают с освоения действий по командам «На старт!», «Марш!» и особенностей стартового разгона. Необходимо запомнить алгоритм действий при выполнении последовательных команд, подаваемых стартёром. Основным средством для овладения техникой бега с высокого старта будет являться бег с высокого старта на отрезках 30-60 м (по прямой и повороту) из различных исходных положений, в группе и поодиночке.

Шаг 5. Овладение техникой финиширования и совершенствование техники бега в целом.

Финиширование – это бег на последних метрах дистанции, с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений, без прыжка и падения. В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Вопросы для обсуждения и практические задания

- последовательность постановки задач обучения технике бега на средние дистанции;
- специальные упражнения для обучения технике бега;
- ошибки, возникающие при обучении технике бега;
- причины возникновения ошибок при обучении;
- средства для исправления ошибок при обучении технике бега.

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой бега на средние дистанции в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* умение стартовать в группе и поодиночке; манера, стиль бега; способность к финишному ускорению.

2. Продемонстрировать уровень подготовленности в беге на различные дистанции (Приложение 2).

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено

2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено

3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено

4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено

2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.

3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 3-6

Тема. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»

Цель: Овладение техникой и методикой обучения прыжку в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»:

- имитация движений при отталкивании на месте и в движении;
- прыжки в длину с 2, 3 и 5 шагов разбега;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега;
- повторное пробегание полного разбега без отталкивания, тоже с отталкиванием;
- упражнения для овладения техникой полётной части прыжка;
- прыжки в длину с полного разбега на результат;
- различные беговые и прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, подводящие и имитационные упражнения к овладению элементами техники прыжка.

Методические рекомендации к овладению техникой прыжка:

Методические рекомендации к овладению техникой отталкивания, техникой разбега в сочетании с отталкиванием, техникой приземления – шаг 2-4, см. тема 3.

Шаг 5. Овладение техникой движений в полёте.

Для освоения движений в полёте применяются упражнения:

- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах;

-с 3-5-7 шагов разбега вылет в «шаге» с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;

-прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика.

Методические рекомендации к овладению техникой *прыжка в целом* её дальнейшего совершенствования – шаг 6-7 см. тема 3.

Основные средства для овладения прыжком в длину с разбега способом «прогнувшись» (см. Тема 3).

Методические рекомендации к овладению техникой прыжка:

Для овладения техникой прыжка с разбега способом «прогнувшись» рекомендуется использовать следующую последовательность:

Шаг 1. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега.

На данном этапе формируется общее представление о технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и особенностях выполнения движений в полетной части прыжка.

В связи с тем, что способ выполнения прыжка в длину с разбега определяется спецификой движений, выполняемых прыгуном в полетной части, методические рекомендации к овладению техникой отталкивания, техникой разбега в сочетании с отталкиванием, техникой приземления – шаг 2-4, см. тема № 3.

Шаг 5. Овладение техникой движений в полёте.

Освоение техники данного способа начинается с показа прыжка в целом со среднего разбега, а затем – пробных прыжков с короткого разбега. Основные упражнения при овладении техникой движений в полёте:

-прыжки с короткого разбега (3-5 беговых шагов), после вылета «в шаге» необходимо опустить маховую ногу вниз-назад, а таз вынести вперёд и прогнуться, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперёд;

-прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб и активное выбрасывание ног далеко вперёд во время приземления; руки при этом опустить вперед, вниз и назад;

-прыжки с короткого разбега;

-имитация движения ног в висе на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отклонялись назад;

-прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от бруса.

Методические рекомендации к овладению техникой *прыжка в целом* и её дальнейшего совершенствования – шаг 6-7 см. тема 3.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники прыжка в длину.
2. Последовательность овладения техникой прыжка в длину с разбега.
3. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой прыжка в длину способом «прогнувшись».
4. Определение ошибок, причин их возникновения и путей

исправления при овладении техникой прыжка в длину.

5. Меры предосторожности и безопасного преодоления горизонтальных препятствий.

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* исходное положение и начало разбега; манера разбега и подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения и действия прыгуна в безопорном положении, способ приземления.

2. Продемонстрировать уровень подготовленности в прыжках в длину изучаемым способом (Приложение 2).

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено

2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено

3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено

4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено

2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.

3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 7-8

Тема. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «ножницы»

Цель: Овладение техникой и методикой обучения прыжку в длину с разбега способом «ножницы».

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой прыжка в длину с разбега способом «ножницы»:

- имитация движений при отталкивании на месте и в движении;
- прыжки в длину с 2, 3 и 5 шагов разбега;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега;
- повторное пробегание полного разбега без отталкивания, тоже с отталкиванием;
- упражнения для овладения техникой полётной части прыжка;
- прыжки в длину с полного разбега на результат;
- различные беговые и прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, подводящие и имитационные упражнения к овладению элементами техники прыжка.

Методические рекомендации к овладению техникой прыжка:

Шаг 1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способом

«ножницы».

На данном этапе необходимо сформировать общее представление о технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и особенностей выполнения движений в полетной части прыжка.

Шаг 2. Овладение техникой отталкивания.

Овладевая отталкиванием, применяются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания – подъём колена маховой ноги;

- имитация подъёма таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;

- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании;

- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;

- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;

- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем – через три шага;

- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40-60 см с трех беговых шагов;

- прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ тела на всю стопу или перекатом с пятки на носок. В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься локтем вперед-вверх для удержания прямолинейности полёта.

Шаг 3. Овладение техникой разбега в сочетании с отталкиванием.

Стабильность разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием обеспечит хорошая спринтерская и прыжковая подготовка. Основными средствами для овладения техникой разбега в сочетании с отталкиванием являются:

- прыжки «в шаге» с приземлением на маховую ногу;

- прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;

- пробегание по разбегу 6-10 беговых шагов с обозначением отталкивания;

- прыжки с гимнастического мостика с 5-6 шагов разбега;

- прыжки в шаге с 5-6 шагов разбега через низкий барьер или планку;

- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, длина последнего шага должна быть несколько короче

предыдущего.

Шаг 4. Овладение техникой приземления.

Для овладения техникой приземления необходимо повторить прыжки с места. Следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед-вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку.

При овладении техникой приземления применяются следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх с опусканием рук вниз;
- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами с далеким вынесением ног на приземление;
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;
- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;
- прыжки в длину с короткого разбега через отметку, нанесенную на предполагаемом месте приземления.

Шаг 5. Овладение техникой движений в полёте.

Для овладения техникой движений в полёте применяются упражнения:

- прыжки в «шаге» с 3-5 беговых шагов, опуская маховую ногу вниз с приземлением на неё и пробегая вперед;
- прыжки в «шаге» с 1-3 шагов со сменой положения ног в полёте и приземлением в положение «шага», толчковая нога впереди;
- прыжки с 3-5 беговых шагов, меняя положение ног в полёте, но приземляясь на толчковую ногу;
- имитация смены ног в висе на кольцах, перекладине и лежа на гимнастических матах;
- прыжки способом «ножницы» (2,5 шага), толкаясь от гимнастического мостика или трамплина, для согласования движений ног и рук;
- прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов, отталкиваясь от грунта и бруска.

При выполнении всех упражнений необходимо обращать внимание на то, чтобы движения ног в полёте выполнялись не голенью, а от бедра, свободными, широкими шагами.

Шаг 6. Овладение техникой прыжка в длину в целом.

При овладении техникой прыжка в длину в целом необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом:

- занимающийся становится на брусок для отталкивания спиной к яме, одна нога – впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой;

- разбег начинается с постепенным наращиванием скорости, на 18-21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх.

После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить её рулеткой или ступнями.

В процессе овладения техникой прыжков в длину в целом необходимо выполнять следующие упражнения:

- повторное пробегание полного разбега;
- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;
- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

Шаг 7. Совершенствование техники прыжка в длину.

Совершенствование техники прыжка с разбега идёт по следующему пути:

- повышение скорости разбега и совершенствование его ритма;
- достижение стабильности разбега на последних шагах;
- повышение активности действий в отталкивании и уменьшении стопорящей составляющей при постановке толчковой ноги на опору;
- увеличение активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой при отталкивании.

Для этого используются следующие упражнения:

- прыжки в длину со среднего и полного разбега;
- выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники;
- прыжки в длину на результат в условиях тренировки и соревнований.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура движений в технике прыжка в длину с разбега.
2. Последовательность овладения техникой прыжка в длину с разбега.
3. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой прыжка в длину способом «ножницы» и исправлению ошибочных движений.
4. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления при овладении техникой прыжка в длину.
5. Меры предосторожности и безопасного выполнения прыжка в длину с разбега.

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой прыжка в длину способом «ножницы» в соответствии с критериями оценки (Приложение 1).
Оцениваются: исходное положение и начало разбега; разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полёте и приземление.

2. Продемонстрировать уровень подготовленности в прыжках в длину с разбега изучаемым способом (Приложение 2).

В зависимости от результата бега на 100 м выбирается длина разбега с таким условием, чтобы прыгун успел набрать к отталкиванию максимальную скорость, точно попадал на место отталкивания и не устал к моменту начала

отталкивания.

Результат бега на 100 м, с	Количество шагов разбега у мужчин	Количество шагов разбега у женщин	Максимальная скорость разбега, м/с
14,0	10	12	6,5
13,0	12	14	7,5
12,0	16	18	8,6
11,0	20	22	9,8

Ошибки, возникающие в процессе овладения техникой прыжка в длину с разбега

Ошибки	Причины	Исправления
<i>в отталкивании</i>		
Отталкивание заканчивается неполным выпрямлением опорной ноги	Малая активность в отталкивании	Прыжки в длину через препятствие
Постановка (ноги) стопы на место отталкивания расслабленными мышцами	Недостаточный уровень развития физических качеств	Развитие скоростных и силовых качеств
Несоблюдение положения шага в полете	Быстрое выведение толчковой ноги вперед	Прыжок в шаге с короткого разбега
Малая активность маховой ноги	Преждевременное разгибание маховой ноги в коленном суставе	Прыжки с доставанием коленом подвешенных предметов на различной высоте
<i>в разбеге</i>		
Снижение скорости в конце разбега	Несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающихся	Определить уровень скоростных возможностей через систему средств
	Преждевременное достижение высокой скорости разбега	Найти оптимальный вариант набора скорости
<i>в разбеге в сочетании с отталкиванием</i>		
Удлинение последнего шага и напрыгивание на место отталкивания	Низкое положение маховой ноги	Активное пробегание через маховую ногу перед отталкиванием
Высокое выпрыгивание с потерей горизонтальной скорости в полете	Стопорящая постановка толчковой ноги от отталкивание	Имитация постановки ноги на отталкивание
Подседание на маховой ноге	Преждевременная подготовка к отталкиванию	Сокращение времени подготовки к отталкиванию
<i>в приземлении</i>		
Недостаточно высокое поднимание ног перед приземлением	Пассивное выполнение движений ногами при их выносе	Развитие силовых качеств. Установка на активное поднимание коленей к груди
Преждевременное опускание ног перед приземлением	Раннее выпрямление ног в коленных суставах	Прыжки через препятствие небольшой высоты

Жесткое приземление, натыкаясь на ноги с падением назад	Неустойчивое равновесие, высокое положение ОЦМ при приземлении	Прыжки с акцентом на мягкое приземление с опусканием ОЦМ вниз
<i>в полёте</i>		
Недостаточная группировка в полете	Недостаточный уровень развития физических качеств	Развитие силовых качеств
Потеря равновесия тела в полете с вращением вперед	Резкий наклон туловища вперед при отталкивании	Следить за вертикальным положением туловища при постановке ноги на отталкивание
Излишнее сохранение положения «в шаге» в первой половине полетной фазе	Неумение своевременно расслаблять мышцы маховой ноги	Прыжки через препятствия с опусканием маховой ноги вниз
<i>в технике прыжка в длину в целом</i>		
Непостоянность длины беговых шагов в конце разбега	Разбег выполняется каждый раз с новым вариантом набора скорости	Определить постоянный вариант набора скорости
Нарушение ритма разбега в его предтолчковой части	Несоблюдение соотношения длины последних шагов разбега	Сократить последний шаг и увеличить длину предпоследнего
Нарушение структуры беговых шагов в конце разбега	Несоответствие длины разбега и скоростных возможностей занимающегося	Определить уровень скоростных возможностей занимающегося
<i>в прыжке в длину в целом</i>		
Нарушение структуры разбега	Бег на сильно согнутых ногах	Создать правильное представление о характере бега в прыжках в длину

**Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину
и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и Е.А. Масловскому)**

Ошибки	Исправление ошибок
Разбег	
1. Нестабильность беговых шагов.	Выполнять разбег с применением контрольных отметок.
2. Прыгун слишком удлиняет последние 2-4 шага.	Пробегать последние шаги по отметкам на дорожке.
3. На последних шагах разбега излишний наклон вперед.	Поднять голову вверх, смотреть вперед. Руки больше согнуть в локтях.
Отталкивание	
4. При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед.	Вывести таз вперед за счет удлинения предпоследнего шага. Разница в длине предпоследнего и последнего шага - 20-30 см.
5. Стопорящее отталкивание.	В опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед.
6. После отталкивания возникает вращение туловища вперед.	После отталкивания сразу же отклонить туловище назад. В это время одной или двумя руками выполнять движение вверх-назад.
7. Чрезмерное отклонение туловища назад.	Прыжки с места и с 1-4 шагов разбега в вис

	на снарядах (канат, кольца).
8. При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегка согнутой ногой.	Имитировать мах с доставанием коленом маховой ноги подвешенного предмета.
9. Движение ног в полётной фазе по укороченной амплитуде.	Выполнять «бег в полёте» в каче на кольцах. Встречное движение ног производить за счёт сведения и разведения бедер, но не голеней.
10. Во время приземления прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги.	Выполнять прыжки с 4-6 беговых шагов в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 9-12

Тема. Техника и методика обучения метанию копья

Цель: Овладение техникой и методикой обучения метанию копья.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой метания копья:

- держание и выбрасывание копья из различных положений;
- имитация «скрестного» шага;
- имитация и метание снарядов со «скрестного» шага;
- метание с разбега и отведенной рукой со снарядом;
- отведение руки со снарядом на месте и в движении;
- метание снаряда с короткого предварительного разбега;
- метание снаряда с ускоренного короткого и полного разбега;
- вспомогательные упражнения к овладению (подводящие, имитационные упражнения).

Методические рекомендации к овладению техникой метания:

Шаг 1. Ознакомление с техникой метания копья.

Вначале необходимо ознакомиться с техническими характеристиками копья (вес, размеры, форма) и сформировать общее представление о технике метания снаряда.

Шаг 2. Овладение способами держания и выбрасыванием копья.

При выборе способов «хвата» копья следует учитывать личные ощущения. Для определения удобного хвата необходимо воткнуть копье перед собой на расстоянии вытянутой руки и охватить древко, расположив пальцы правой руки сверху и вдоль обмотки, чтобы почувствовать хороший

упор. Для овладения техникой выбрасывания копья выполняются следующие упражнения:

- метание копья происходит обеими руками из различных положений с направлением копья в землю. При метании копья обеими руками снаряд держится над головой, левая рука – сверху правой;

- метание копья с места в цель одной рукой. Копье удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к древку копья, левая рука вытянута вперед.

Цель этих упражнений – научиться прикладывать усилия точно в продольную ось копья, следить, чтобы метаящая рука была полностью разогнута в локтевом суставе и не сгибалась заранее.

Шаг 3. Овладение метанием копья с места.

Овладением техникой метания копья с места способствуют следующие учебные задания:

- имитация финального усилия из исходного положения – стоя левым боком по направлению метания, левая нога – впереди, рука с копьем над плечом отводится назад-вниз, правая нога сгибается на счёт «раз», туловище закручивается и наклоняется вправо. На счёт «два», поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя ногу и поднимая руку с копьем локтем вперед, обучающиеся принимают положение «натянутого лука»;

- метание копья в цель. Исходное положение то же, но используются облегченные снаряды;

- метание копья с места из того же исходного положения, но бросок начинается с разгибания правой ноги и с последующим выведением вверх-вперед метаящей руки. Заканчивается бросок хлестообразным движением предплечья и кисти без опускания локтя.

Для овладения заключительными движениями в метании копья следует больше имитировать финальное усилие с предметами, резиновым эспандером, с помощью партнера. Имитационные упражнения помогут правильно ощутить ритм и форму броска. Важно, чтобы выполняя «взятие снаряда на себя», правильно проходить положение «натянутого лука» с выведением локтя вверх. Освоение перехода «скрестного» шага к финальному усилию облегчают звуковые ритмы.

Шаг 4. Овладение способами отведения и метанием копья после выполнения бросковых шагов.

Овладению способами отведения копья помогут следующие упражнения:

- имитация отведения копья в различных комбинациях без броска. Из исходного положения – стоя лицом вперед, левая нога – впереди, грудь обращена по направлению метания, рука с копьем – над плечом, кисть – на уровне головы. С шагом правой ногой и одновременным поворотом туловища вправо, рука со снарядом отводится способом прямо – назад; второй шаг левой ногой – позволяет завершить полный поворот плечевого пояса вправо и полностью разогнуть руку с копьем сзади на высоте плеча, наконечник копья находится на уровне виска;

- из того же исходного положения рука с копьем таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение над плечом;
- имитация отведения копья с последующим скрестным шагом без выделения ритма и с акцентом на нём. Выполняется без броска и в сочетании с ним. Из исходного положения – стоя лицом вперед, левая нога – впереди, рука со снарядом над плечом отводится на первых 2 шагах, после акцентируется скрестный шаг, левая нога ставится на опору и принимает предбросковое положение, но без метания;
- то же, но с последующим лёгким броском и постепенным увеличением усилия в зависимости от овладения отдельными элементами и их сочетанием.

В результате выполнения этих упражнений необходимо овладеть целостной структурой движений после контрольной отметки в облегченных условиях и с шага, затем связать это движение с финальным усилием.

Упражнения сначала выполняются в медленном темпе (в ходьбе), а затем в беге, но без остановки так, чтобы добиться слаженности исполнения.

Шаг 5. Овладение техникой метания копья с разбега.

Длина разбега определяется для каждого индивидуально и зависит от ростовых данных занимающихся и развиваемой скорости.

Вначале необходимо сделать приблизительную разметку разбега, а в процессе совершенствования ее следует скорректировать. Размечая разбег, необходимо отметить 3-4 длины копья от дуги для метания копья по направлению, обратному разбегу. В конце этого отрезка делается отметка, а от неё отмеряют ещё длину 6-7 копий и делают исходную отметку, которая является началом разбега.

Для овладения техникой разбега рекомендуется использовать следующие упражнения:

- пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на контрольную отметку. Стоя лицом вперед, правая нога – впереди, рука с копьем – над плечом. Повторное пробегание расстояния до второй контрольной отметки с уточнением места постановки левой ноги;
- пробегание предварительной части разбега в сочетании с отведением копья и выполнением бросковых шагов без броска. Таким образом, уточняется место остановки метателя, с которого выполняется бросок;
- метание копья с укороченного разбега. Разбег еще не установлен окончательно, но позволяет набрать необходимую скорость, которую нужно удерживать во время бросковых шагов и выполнить ритм последних шагов, связанный с финальным, решающим усилием;
- подбор и опробование индивидуального разбега, его коррекция. После нахождения второй контрольной отметки необходимо многократное пробегание предварительной части разбега с последующей коррекцией её со стороны. Затем замеряется стопами, копьем или рулеткой расстояние от первой контрольной отметки до второй и запоминается;
- метание копья с разбега с уточнением расстояния его 2-х частей; выполнение бросковых шагов в соответствующем ритме и в сочетании их с

финальным усилием.

Шаг 6. Совершенствование техники метания копья.

После овладения основами техники метания копья с разбега уточняются хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движений плечевым поясом и туловища, ритмовая структура броска, длина полного разбега.

Для совершенствования техники метания копья необходимо ознакомиться с различными вариантами выполнения отведения снаряда в сочетании с финальным усилием. Установление и совершенствование индивидуального варианта техники метания копья требует длительного времени. Участие в соревнованиях позволяет определить уровень специальной подготовленности и эффективность техники метания копья.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники метания копья: фазы, технические элементы, пограничные позы и т.д.
2. Факторы, влияющие на дальность полёта копья.
3. Конструкция, форма и вес копья.
4. Последовательность овладения техникой метания копьем.
5. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой метания копья и исправления ошибочных движений.
6. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления.
7. Меры предосторожности и безопасного выполнения метания копья.

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой метания копья в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* способ держания снаряда, исходное положение и выполнение предварительной части разбега; темп выполнения бросковых шагов и способ отведения снаряда, манера выполнения «скрестного» шага и его ритм, финальное усилие, стиль остановки после выпуска снаряда.
2. Продемонстрировать уровень практической подготовленности в метании копья (Приложение 2).

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров

неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.-сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 13-15

Тема. Техника и методика обучения метанию гранаты/малого мяча

Цель. Овладение техникой и методикой обучения метанию гранаты.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой метания гранаты:

- выполнение держания гранаты, исходного положения и предварительного разбега;
- выполнение бросковых шагов;
- варианты отведения метаемой руки со снарядом на месте и в движении;
- имитация и метание снарядов со «скрестного» шага;
- выполнение финального усилия и торможения после метания;
- метание снаряда с короткого разбега, ускоренного короткого и полного разбега;
- метание гранаты из различных исходных положений (с места, с колена, из положения, лежа на груди, боком – в цель расположенную в горизонтальной и вертикальной плоскостях, на дальность).

Методические рекомендации к овладению техникой метания гранаты:

Шаг 1. Ознакомление с техникой метания гранаты (мяча).

Необходимо сформировать правильное представление о технике метания гранаты на дальность, уяснить особенности выполнения отдельных фаз метания и ознакомиться с правилами соревнований.

Шаг 2. Овладение способом держания и техникой выбрасывания снаряда.

Для правильного и далекого броска необходимо освоить правильное держание гранаты.

Гранату держат так, чтобы её ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты (как при держании копья), так и поперек.

Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку. При обучении правильному хвату надо следить, чтобы обучающиеся не держали мяч излишне крепко гранату и мяч держат над головой, такое положение позволяет более рационально выполнить последующее отведение снаряда в разбеге.

При освоении техники строго соблюдать меры предосторожности:

- метать гранаты, копья только по сигналу преподавателя в одну сторону;
- при фронтальном обучении располагаться на достаточном удалении друг от друга;
- собирать брошенные снаряды только после сигнала.

При освоении способов держания и выбрасывания снаряда последовательно используются следующие упражнения:

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части

стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед-вверх (без перерыва 8-10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;

- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;

- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3-5 м;

- стоя лицом и боком в сторону метания, левая нога ставится впереди. Бросок мяча или гранаты за счёт хлестообразного движения руки.

Цель этих упражнений – овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить её над плечом и последовательно выпрямлять вперед-вверх в направлении броска.

Шаг 3. Овладение метанием гранаты (мяча) с места.

Рекомендуется применять следующие упражнения:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закрепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;

- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;

- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45°, правая нога находится в согнутом положении. Преподаватель (партнер), держит занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении;

- имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой – впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счёт усилия правой ноги, мышц таза и туловища;

- стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед-вверх, повернуться налево;

- метание снаряда вперед-вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.

Шаг 4. Овладеть метанием с бросковых шагов.

Целесообразно выполнять следующие упражнения:

- метание гранаты (мяча) с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;

- имитация выполнения «скрестного» шага. Стоя левым боком к

направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела – на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5-3 стоп от правой, а левая рука – перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

- выполнение «скрестных» шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты или мяча. Упражнение выполняется под счёт преподавателя;

- имитация выполнения «скрестного» шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище;

- метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10-12 м от линии броска.

Шаг 5. Овладеть техникой выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).

Необходимо ознакомиться с несколькими вариантами выполнения бросковых шагов и способами отведения снаряда:

- 1-й вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты на 2 шага способом «прямо – назад»;

- 2-й вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты на 2 шага способом «дугой вверх – назад»;

- 3-й вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты на 2 шага способом «вперёд – вниз – назад»;

- 4-й вариант: метание с 5 бросковых шагов с отведением гранаты на 3 шага способом «вперёд – вниз – назад».

Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распространенным вариантом является третий. Обучение способам отведения снаряда следует начинать с положения «стоя на месте» при помощи упражнений:

- имитация отведения гранаты на 2 шага ходьбы. Занимающиеся, стоя в шеренге, держат гранату над плечом. Отведение снаряда производится на 2 шага под команду преподавателя, а затем самостоятельно;

- выполнение имитации отведения гранаты в ходьбе, а затем в беге. Выполнять на 2 шага – отведение и на 2 шага – возвращение;

- отведение снаряда на 2 шага способом «вперед – вниз – назад» с последующим выполнением «скрестного» шага и шага левой ногой, т.е. выполнение 4 бросковых шагов в целом и приход в исходное положение перед броском без метания и с выполнением метания.

Шаг 6. Овладеть техникой метания гранаты (мяча) с полного разбега.

Применяются следующие упражнения:

- из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд – над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением гранаты (мяча);

- то же, но с добавлением выполнения «скрестного» шага;
- то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Перечисленные упражнения выполняются с 6-8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. Длина разбега – путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, граната (мяч) над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками без броска и с броском снаряда.

Шаг 7. Совершенствование техники метания гранаты (мяча).

Для совершенствования техники метания гранаты (мяча) необходимо владеть различными вариантами техники. Рост результатов в метании этих снарядов зависит не только от совершенствования техники, но и от развития физических качеств, в первую очередь от укрепления связок локтевого и плечевого суставов.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники метания гранаты (мяча).
2. Факторы, влияющие на дальность полёта гранаты (мяча).
3. Конструкция, форма и вес снарядов.
4. Последовательность овладения техникой метания гранаты (мяча).
5. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой метания гранаты (мяча).
6. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления.
7. Меры предосторожности и безопасного выполнения метаний гранаты.

Задания и требования для контроля овладения/сформированности компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой метания гранаты в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* исходное положение и первая часть разбега; заключительная часть разбега и подготовка к финалу, финальное усилие и торможение.
2. Продемонстрировать уровень подготовленности в метании гранаты на дальность (Приложение 2).

Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты, мяча и рекомендации по их исправлению (по А. М. Шурину, переработано)

Ошибки	Исправление ошибок
1. Во время разбега рука с гранатой излишне напряжена. Затрудняется отведение гранаты, нарушается ритм бросковых шагов.	Многokrатно пробегать с гранатой, добиваясь свободного держания гранаты без излишнего закрепощения мышц плечевого пояса и руки. Рука с гранатой должна ритмично двигаться вперёд-назад в такт беговым шагам.
2. Бег на сильно согнутых ногах («сидя»), метатель с трудом набирает скорость в разбеге и обгоняет снаряд.	Многokrатно пробегая по разбегу, держаться высоко на передней <i>части стопы</i> и сильно отталкиваться от грунта.
3. Скорость бега до второй контрольной отметки увеличивается за счёт растягивания шагов. В этом случае нарушается необходимый ритм ускорения, затрудняется переход к бросковой части разбега и обгон снаряда. Кроме того, плохо контролируется приход в исходное положение перед броском.	Пробегая по разбегу, добиваться увеличения скорости при переходе ко второй контрольной отметке за счёт частоты шагов. Целесообразно уменьшить расстояние между первой (начало разбега) и второй (начало отведения гранаты) контрольными отметками.
4. При переходе ко второй контрольной отметке преждевременно начинается поворот плеч. Как следствие происходит поворот правой стопы кнаружи, и туловище отклоняется назад.	Подбегая ко второй контрольной отметке, удерживать туловище в вертикальном положении, контролируя правильность постановки стоп носками строго вперед (проверить на мягком грунте по оставленным следам).
В бросковой части разбега	
5. Преждевременное, на первом шагу, полное выпрямление правой руки с гранатой, что затрудняет ускорение в бросковых шагах, ведет к излишнему напряжению мышц плеча и руки, удерживающих гранату в нужном положении, на последующих трех шагах	Многokrатно отводить гранату на месте на 2-3 счёта, в ходьбе и беге без выпуска гранаты. Добиваться при этом мягкого, плавного отведения гранаты на 2-2,5 броскового шага в сочетании с поворотом туловища и плеч
6. Низкое опускание правой руки с гранатой (ниже оси плеч) на первых двух бросковых шагах, вследствие чего трудно выполнить захват гранаты в начальной фазе финального усилия и точно приложить усилия при броске.	Во время разбега с различной скоростью отводить гранату, добиваясь правильного положения правой руки с гранатой.
7. Потеря прямолинейности движения в разбеге (чаще всего – отклонение влево на последних бросковых шагах). При этом трудно направить усилие в центр снаряда за сектор.	Метать с трех шагов и с полного разбега. Контролировать прямолинейность маха правой ногой при скрестном шаге и постановку левой на четвертом шаге не далее 50 см в сторону от линии правой ноги. Выполнять разбег по начерченной прямой линии.
8. Правая нога в скрестном шаге ставится: а) прямо без разворота кнаружи; б) на носок, а не через пятку и внешний свод стопы. В этих случаях: а) затрудняется обгон снаряда и приход в выгодное для броска положение; б) происходит «проваливание», т.е. подоедание на правой	Метать гранату с различной степенью интенсивности, контролируя правильность постановки правой стопы в конце скрестного шага.

ноге, теряется скорость, затрудняется захват гранаты и точность приложения усилий при выполнении броска.	
9. Увеличение или уменьшение длины бросковых шагов по уравнению с оптимальными: а) шаг-прыжок со второй отметки; б) короткий или очень длинный скрестный шаг; в) далекая постановка левой ноги в упор на четвертом шаге. Это нарушает правильный ритм, вызывает потери скорости в бросковой части разбега, затрудняет условия для непрерывного перехода от разбега к броску.	Метать гранату с полного разбега, контролируя длину шагов, расстановку стоп (по следам). При необходимости можно использовать отметки на дорожке для каждого броскового шага.
10. Отсутствие ускорения в бросковых шагах, что затрудняет непрерывный переход от разбега к броску, вызывает паузу – остановку перед броском, нарушает правильный ритм всего упражнения.	Сначала метать гранату в облегченных условиях: с трёх и четырёх бросковых шагов, затем с подбегания на произвольном по длине отрезке и с полного разбега. Подобрать индивидуально выгодное соотношение длины и скорости каждого шага, ориентируясь на рекомендуемые величины.
В финальном усилии	
11. Низкое положение руки с гранатой перед броском. Кисть метаемой руки вначале броска опускается вниз.	Проводить многократные броски снарядов с трёх-четырёх шагов и с полного разбега, контролируя исходное положение перед броском. Следить за положением и движением правой руки с гранатой во время разбега и броска.
12. Опускается локоть правой руки при броске. Бросок проводится с отклонением туловища влево, левая нога отставляется далеко влево, а при броске сгибается. При этом граната летит вправо, а в начальной фазе полёта прижимается к земле и быстро теряет скорость полёта.	Применять упражнения для овладения правильным захватом гранаты, броски с трёх и четырёх бросковых шагов в правильном ритме ускорения, броски с разбега, различного по длине и скорости. Контролировать правильность постановки ног в третьем и четвёртом шаге и выпрямление левой ноги в заключительной фазе броска. Начинать финальное усилие с ног при «закрытом» положении туловища, следить, чтобы при захвате граната не отклонялась вправо, левое плечо не опускалось.
13. Голова и туловище отклоняются влево. Это затрудняет «попадание» усилия вдоль оси снаряда.	Применять броски снарядов с трёх шагов и с полного разбега.
14. Сильный наклон и поворот влево из-за энергичного маха левой рукой влево-назад. Левая нога в последнем шаге ставится в упор далеко влево, и метатель из-за этого рано поворачивается грудью в сторону метания. Все это затрудняет приложение усилия в центр снаряда. Граната летит вправо, правая рука при броске проходит	Применять разбег по отметкам (в бросковой части). Выполнять броски при различных вариантах разбега.

через сторону.	
15. Перед броском правая рука с гранатой отведена слишком вправо за спину. В этом случае затрудняется захват гранаты. При броске рука с гранатой проходит через сторону. Граната летит влево	Применять многократное отведение гранаты в разбеге, контролируя положение руки перед броском, выполнять легкие броски с подхода и разбега.
16. Рано сгибается метаящая рука при броске из-за закрепощенности мышц руки или преждевременного поворота кисти, а также из-за форсированного включения рывка верхней частью туловища. Все это нарушает правильный ритм.	Метать различные снаряды с трёх бросковых шагов, с подхода и с полного разбега, контролируя правильность исполнения этой части метания и ритма в целом.
17. «Проваливание» (сгибание) на ногах в момент финального усилия, происходящее из-за недостаточной силы ног, слишком высокой, неконтролируемой скорости разбега или из-за слишком широкого последнего шага. В результате затрудняется точное приложение усилий.	Выполнять большое количество повторных бросков в различных вариантах разбега и темпа, контролируя постановку ног в последних шагах разбега и движения ног в финальном усилии.
18. Излишний стопор левой ногой из-за её постановки по линии правой или даже несколько скрестно перед ней. Такая постановка левой ноги препятствует продвижению метателя вперед, гасит скорость, вызывает даже остановку перед броском.	Применять разбег по отметкам в бросковой части, а также броски снарядов в различных вариантах разбега и темпа.
19. Метатель преждевременно наваливается вперед при запоздалом захвате из-за преждевременного «открывания» (поворота) туловища и равного начала заключительного рывка. При этом угол вылета гранаты уменьшается.	Метать снаряды в различных вариантах разбега и темпа.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

- 1 Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой

- атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено

3 семестр

Практическое занятие № 1-4

Тема. Техника и методика обучения толканию ядра

Цель: Овладение техникой и методикой обучения толканию ядра.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методика обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение

соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой толкания ядра:

- толкание ядра облегчённого и соревновательного весов;
- имитация и толкание ядра из различных исходных положений;
- подготовительные движения к скачку;
- скачки на правой ноге без ядра, стоя спиной к направлению толкания;
- толкание ядра из круга, соблюдая правила соревнований;
- толкание ядра на результат.

Методические рекомендации к овладению техникой толкания ядра:

Для последующего эффективного овладения техникой толкания ядра и умением прикладывать усилия к снаряду необходимо предварительно освоить следующие упражнения:

- толкание мяча двумя руками от груди вверх (локти в сторону), сгибая и выпрямляя ноги;
- толкание одной рукой вверх, согнув предварительно ноги;
- толкание одной рукой вперед-вверх партнеру, стоя к нему лицом, затем боком;
- выбрасывание мяча двумя руками из различных положений (снизу-вперед-вверх, из-за головы-вперед, сбоку-вперед-вверх, стоя спиной к месту приземления снизу-вверх и др.).

Шаг 1. Ознакомление с техникой толкания ядра.

На данном этапе необходимо сформировать целостное представление о технике толкания ядра, форме и весе снарядов для мужчин и женщин различных возрастных групп.

Шаг 2. Овладение держанием и техникой выталкивания снаряда.

Освоение техники толкания ядра надо начинать с овладения техникой его держания и заключительного усилия – выталкивания. Ядро кладётся на фаланги четырёх пальцев, не допуская скатывания его в ладонь. Необходимо постоянно выполнять следующие задания:

- перебрасывание ядра из рук в руки;
- толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей и высоко без ловли с падением снаряда на грунт;
- толкание ядра вверх-вперёд, и вперёд-вниз с различными акцентами задействования работы рук и ног;
- толкание ядра через различные предметы (высоты и дальности).

Шаг 3. Овладение техникой толкания ядра с места (финальное усилие).

Для овладения техникой толкания ядра с места рекомендуется выполнение учебных заданий в следующей последовательности:

- из исходного положения – стоя грудью к направлению полёта снаряда, ноги на ширине плеч, левая рука вверх: толкание ядра с замахом вправо;
- из исходного положения – стоя левым боком к месту приземления снаряда, левая рука вверх: толкание ядра с замахом вправо;

- из исходного положения – стоя спиной к месту приземления снаряда, закрытое положение левой руки: толкание ядра с замахом вправо.

Расстановка стоп относительно продольной оси при выполнении этих заданий требует особого комментария.

Шаг 4. Овладение техникой скачкообразного разбега.

Для овладения техникой скачка необходимо многократное выполнение имитационных упражнений из исходного положения – стоя спиной к направлению толкания в следующей последовательности:

- фронтально, из устойчивого статического двухопорного положения многократное выполнение замаха и возвращение в положение низкой группировки;

- фронтально, из положения низкой группировки многократное выполнение маха левой ногой в сторону сегмента без отталкивания правой ногой и возвращение в исходное положение;

- фронтально, из устойчивого двухопорного статического положения многократное выполнение действий по командам и с паузами между ними: «Замах! – Группировка! – Мах!» и возвращение к исходному положению;

- фронтально, «скачки» спиной вперёд отталкиваясь правой без постановки левой ноги на грунт;

- фронтально, из устойчивого двухопорного статического положения выполнение действий по команде: «замах-группировка, и слитно мах-скачок» с энергичным отталкиванием правой ногой и максимально быстрым «подставлением» голени правой ноги под ОЦМ тела с разворотом стопы вовнутрь под углом 90°, стремясь как можно быстрее занять двухопорное положение. При подтягивании стопы правой ноги под туловище контакт с опорой должен быть сохранён. Смысл этого упражнения заключён в том, чтобы придать системе «метатель – снаряд» определённую горизонтальную скорость перемещения и обогнать снаряд нижней частью туловища (ногами и тазом), тем самым создать условия увеличения длины пути для разгона снаряда;

- выполнение тех же самых учебных заданий, но при помощи партнёра.

Шаг 5. Овладение техникой толкания ядра со скачка.

Основными средствами являются следующие упражнения:

- толкание ядра с места;

- имитация толкания ядра со скачка и без снаряда;

- толкание ядра облегченного веса со скачка;

- толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований.

Особое внимание во время выполнения толкания ядра со скачка следует уделять закрытому положению после окончания этой фазы, сохранению наклона туловища во время скачка.

Шаг 6. Совершенствование техники толкания ядра.

При совершенствовании техники толкания ядра в целом основными средствами будут:

- специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом и на тренажерах;

- толкание ядер различного веса из круга;
- толкание ядра на результат.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники толкания ядра: фазы, технические элементы, пограничные позы и т.д.
2. Технические характеристики ядра.
3. Последовательность овладения техникой толкания ядра.
4. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой толкания ядра и корректировки ошибочных движений.
5. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления.
6. Меры предосторожности и безопасного выполнения толкания ядра.

Задания для контроля овладения компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой толкания ядра изучаемым способом в соответствии с критериями оценки (Приложение 1).
Оцениваются: держание снаряда, исходное положение и вспомогательные движения перед началом выполнения скачка, собственно рагзон, финальное усилие, удержание равновесия после выпуска снаряда (торможение, остановка).
2. Продемонстрировать уровень спортивно-технической подготовленности в толкании ядра (Приложение 2).

При обучении технике толкания ядра тренеру-преподавателю приходится исправлять следующие ошибки:

Основные ошибки:	Методические указания для их исправления:
1. Ядро лежит не на основаниях пальцев, а на ладони, оно не прижато к шее.	Обратить внимание на правильное держание ядра.
2. Ядро и локоть отведены далеко вправо	Прижать ядро к ключичной впадине и шее.
3. Бросок рукой	Приподнять локоть и направить усилия на ядро под необходимым углом, локоть следует за ядром.
4. Левая нога делает слишком слабый мах, слабое продвижение по кругу (толкание ядра выполняется правой рукой)	С помощью имитации добиться свободного маха, обеспечивающего продвижение по кругу.
5. Толкатель «подпрыгивает» из-за высокого взмаха левой ногой	Неоднократно выполнять движение маховой ногой в сторону сегмента с последующим скольжением.
6. Остановка после скачка	Уменьшить скорость скачка и начать заключительное усилие вслед за постановкой правой ноги.
7. Толкатель после скачка приходит в «открытое» положение	Контролировать движение маховой ноги.
8. Верхняя часть туловища при скольжении преждевременно разворачивается в сторону толчка	При скольжении смотреть в сторону круга, противоположную сегменту.
9. Толкатель после скачка приходит в положение, когда тяжесть тела перенесена на левую ногу	При скольжении активнее «подбирать» под себя толчковую ногу, быстрее упираться в грунт левой ногой.

10. Толчок ядра производится из-за головы	При выталкивании ядра повернуться в сторону толчка.
11. Во время толчка локоть находится не сзади, а под ядром	Поднять локоть, при этом кончики пальцев должны быть обращены внутрь.
12. Недостаточно активное и неполное разгибание ног при заключительном усилии	Акцентировать распрямление ног к концу заключительного усилия. Выполнять прыжковые упражнения.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 5-8

Тема. Техника и методика обучения барьерному бегу

Цель: Овладение техникой и методикой обучения барьерному бегу.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методика обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой преодоления вертикальных препятствий в условиях бега с барьерами:

- упражнения барьериста;
- для овладения правильным ритмом барьерного бега различные беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения для овладения движением маховой ноги при атаке (входе на барьер) и сходе с барьера;
- упражнения для овладения техникой переноса толчковой ноги через барьер;
- бег сбоку барьеров (со стороны толчковой и маховой ног) в 3 шага;
- бег с высокого и низкого старта в 3 шага с преодолением 1, 2, 3, 4 – 12 барьеров;
- бег с низкого старта с различной расстановкой стартовых колодок.

Методические рекомендации к овладению техникой барьерного бега:

Шаг 1. Ознакомление с техникой барьерного бега.

Барьерный бег является эффективным средством формирования навыков в преодолении вертикальных препятствий и достаточно сложным в координационном отношении видом лёгкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо чётко соблюдать определенный ритм

и длину шагов от старта до последнего барьера.

Вначале овладения техникой барьерного бега необходимо ознакомиться с дистанциями и расстановкой барьеров.

Практическое овладение техникой барьерного бега начинается с преодоления 3-5 барьеров высотой 60-76,2 см в три шага с расстановкой 6-8 м с высокого старта и с подбега.

Шаг 2. Овладение техникой преодоления барьера.

Упражнения для обязательного освоения, направленные на развитие гибкости задней и передней поверхности бедра, эластичности мышц и связочного аппарата, подвижности в тазобедренных суставах:

- исходное положение – стоя на одной ноге у опоры: махи свободной ногой вперед-назад;
- исходное положение – стоя лицом к опоре: махи прямой ногой в правую и левую стороны;
- ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками;
- ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, с наклоном вперед и доставанием локтями пола;
- исходное положение – стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть в колене ногу и занести носок стопы на перекладину. Прогнуться в пояснице, выводя таз вперед;
- исходное положение – широкая стойка, ноги врозь: попеременные приседания на правой (левой) ноге, пружинисто покачиваясь;
- исходное положение – положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в коленном суставе, отведена в сторону под прямым углом);
- исходное положение – то же, что и в предыдущем упражнении. Опираясь руками о пол, подняться вверх, приняв положение «широкого шага». Не отрывая пяток от пола, переместиться в положение «барьерного шага», при котором толчковая нога вытянута вперед, а маховая отведена в сторону;
- исходное положение – стоя на правой ноге грудью к опоре, опереться пяткой левой ноги на гимнастического «коня», барьер или другую опору: наклоны вперед и в сторону;
- исходное положение – стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору. Наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед-вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге.

Подводящие упражнения, направленные на овладение правильным выполнением отталкивания, входом на препятствие и ритмикой бега между ними:

- подскоки на толчковой ноге, удерживая маховую ногу под прямым углом, разгибая и сгибая её в коленном суставе при каждом подскоке. Толчковая нога при этом не сгибается;
- имитация атаки барьера, поставленного у гимнастической стенки или гимнастического коня, стопки матов. При выполнении упражнения нужно

следить за тем, чтобы бедро маховой ноги поднималось несколько выше уровня «коня», после чего производить быстрое её разгибание в коленном суставе до полного выпрямления. Одновременно «выбрасывается» рука, разноименная маховой ноге, и увеличивается наклон туловища. Постепенно упражнение усложняется тем, что выполняется с подходом и атака на препятствие дополняется броском руки и активным продвижением вперёд туловища.

Подводящие упражнения к овладению движениями толчковой ноги:

- скольжение стопой толчковой ноги вдоль наклонной поверхности барьера с последующим выносом её вперёд;
- перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона вперёд с упором рук о гимнастическую стенку, барьер. При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы опорная нога не сгибалась в коленном суставе;
- перенос толчковой ноги сбоку через два барьера разной высоты, стоящих друг от друга на расстоянии 50-60 см.

Упражнения для освоения сочетания движений маховой и толчковой ног и схода с препятствия:

- сидя на «коне» в положении «широкого шага», одновременно с опусканием маховой ноги перенести толчковую ногу через снаряд;
- преодолеть барьер из положения «стоя» на толчковой ноге и держа ногу над барьером (опустить маховую ногу, одновременно отталкиваясь толчковой). Выполнять упражнение можно как с места, так и с подходом к барьеру.

Шаг 3. Овладение ритмом и техникой бега между барьерами.

Для овладения ритмом и техникой бега между барьерами рекомендуются следующие учебные задания:

- на дорожке устанавливаются 3-5 барьеров высотой 50-60 см на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет около 7-7,5 м. С высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера 4 шага, а между препятствиями – 3 шага. Ритм бега должен быть следующим: первые три шага одинаковы по времени, четвертый быстрее;
- для дальнейшего освоения ритмом бега целесообразно разметить дорожку по длине шагов. Примерное их соотношение должно быть следующим: первый отрезок 105 см, второй – 130 см, третий – 155 см, четвертый – 140 см, расстояние от места отталкивания до барьера – 170 см.

Обратить внимание на то, что сокращение последнего, перед отталкиванием на барьер, шага происходит за счёт постановки ноги как можно ближе к проекции ОЦМ с передней части стопы.

В процессе освоения ритма и техники бега расстояние между барьерами и их высота увеличиваются, необходимо также повышать скорость пробегания дистанции.

Шаг 4. Овладение техникой низкого старта и стартового разбега с преодолением барьеров.

После усвоения техники преодоления препятствий и ритма бега приступают к освоению техники старта и стартового ускорения. Для этого необходимо овладеть техникой низкого старта, уметь быстро набирать скорость и ритмично выполнять бег до первого барьера, точно попадая ногой на место отталкивания, а также увеличивать скорость бега после преодоления препятствия.

Освоение низкого старта производится так же, как в беге на короткие дистанции. Обратить внимание на более энергичные движения рук и более быстрое выпрямление туловища. Основное средство – бег с низкого старта с последующим преодолением 2-3 барьеров, т.к. если занятия длительное время включают бег со старта через один барьер, то спортсмены привыкают снижать скорость после его преодоления.

В начальный период освоения техники расстояние между барьерами должно быть уменьшено.

Шаг 5. Овладение техникой барьерного бега в целом и её совершенствование.

Совершенствование техники достигается многократным повторением специальных упражнений барьериста; бегом через барьеры различной высоты; бегом через увеличивающееся число барьеров, расставленных на разном расстоянии; бегом с низкого и высокого стартов по всей дистанции без учёта и с контролем времени.

Применение различного сочетания расстановки барьеров и изменение их высоты позволяют сделать занятия более интересными, повышают их эмоциональность, облегчают процесс овладения техникой. Эффективность овладения техникой барьерного бега значительно повышается при использовании учебных барьеров пониженной высоты и с мягкими перекладинами.

Последовательность овладения техникой барьерного бега на 400 м с барьерами та же и происходит после овладения техникой барьерного бега на короткие дистанции.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники бега с препятствиями (на примере барьерного бега).
2. Последовательность овладения техникой барьерного бега.
3. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой барьерного бега.
4. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления.
5. Особенности барьерного бега на различных дистанциях.
6. Меры предосторожности и безопасного выполнения бега с преодолением вертикальных препятствий.

Задания для контроля овладения компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой барьерного бега на различные дистанции в соответствии с критериями оценки (Приложение 1).
Оцениваются: расстановка стартовых колодок; действия по командам

стартёра; стартовый разбег; преодоление барьера: вход-атака-переход-сход барьера; стиль бега между барьерами; способ финиширования.

2. Продемонстрировать уровень спортивно-технической подготовленности в беге с барьерами на различные дистанции (Приложение 2).

Балахничев В.В. (1987) приводит программу коррекции наиболее распространенных ошибок в технике барьерного бега, причины их возникновения и способы устранения.

Ошибки	Причины	Способы устранения ошибок
1. Потеря скорости при отталкивании на барьер.	1. Стоporение.	1. Ускорить последний шаг межбарьерного бега, выполнить загребавщее движение голени толчковой ноги при контакте с опорой.
	2. Подсед.	2. Упруго ставить толчковую ногу с передней части стопы, уменьшить угол сгибания ее в коленном суставе, укоротить фазу амортизации.
	3. Отклонение туловища назад при постановке толчковой ноги на дорожку.	3. Сохранить наклон туловища в беге между барьерами и особенно при выполнении 3-го шага. Стараться не отводить плечо маховой руки назад при постановке стопы на опору для отталкивания на барьер.
	4. Потеря прямолинейности движения.	4. См. п.3-ошибки техники.
2. Потеря скорости при приземлении за барьером.	1. Стоporение при приземлении.	1. Ускорить опускание маховой ноги на сходе с барьера, поставить ее на опору на линии проекции плеч.
	2. Потеря бегового наклона туловища.	2. Не отбрасывать резко голову и туловище назад на сходе с барьера, уменьшить амплитуду движения маховой руки на сходе посредством сгибания ее в локтевом суставе.
	3. Приземление на полную стопу с последующим подседом.	3. Выполнить приземление за барьером на упругую стопу выпрямленной в голенном суставе ноги, акцентировать отскок при контакте стопы с дорожкой.
	4. Потеря прямолинейности движения.	4. См. п.4-ошибки.
3. Потеря прямолинейности направления движения при отталкивании на барьер.	1. Разворот стопы наружу под углом более 6° при постановке на опору и в процессе выполнения отталкивания.	1. Контролировать угол разворота стопы на опоре во всех упражнениях; более активно выводить плечо маховой руки вперед при атаке барьера.
	2. Атака барьера в сторону от направления движения.	2. Синхронно атаковать барьер маховой рукой и ногой в направлении, совпадающем с осью движения (с этой

		целью можно использовать отметку на барьере).
	3. Отклонение туловища в поперечной плоскости.	3. Уменьшить поперечное движение руками в беге между барьерами и при его атаке; не поднимать плечо маховой руки при атаке барьера.
	4. Вращение плеч.	4. Выводить плечо маховой руки вслед за предплечья при атаке барьера; отводить назад противоположную руку и ее плечо.
	5. Постановка стопы на опору в сторону от оси движения.	5. Выполнить упражнения и бег с барьерами по осевой линии дорожки.
4. Потеря прямолинейности бега на сходе с барьера.	1. Постановка маховой ноги в сторону от оси движения.	1. Выполнять упражнения и бег с барьерами по осевой линии дорожки.
	2. Поворот плеч.	2. Уменьшить амплитуду движения маховой руки при переходе и на сходе с барьера путем сгибания ее в локтевом суставе. Выполняя движение руками, сохранять положение оси плеч перпендикулярно к перемещению.
	3. Постановка толчковой ноги на сторону от оси движения в первом шаге межбарьерного бега.	3. Выводить толчковую ногу на сходе с барьера к середине груди, максимально сгибая ее в коленном суставе; выполнить бег с барьерами по осевой линии дорожки.
5. Сбой барьера маховой ногой.	1. Ранний выхлест голени и атака барьера прямой ногой снизу.	1. Сильно сгибая маховую ногу в коленном суставе при выведении ее для атаки барьера; максимально поднимать ее в фазе отталкивания на барьер, активно разгибать в коленном суставе по завершении фазы отталкивания.
	2. Излишний наклон при отталкивании на барьер.	2. Исключить «нырок» головой при выполнении отталкивания, направлять взгляд на следующий барьер; выполнить более высокую атаку барьера маховой рукой; сохранять оптимальный беговой наклон туловища в беге между барьерами; укреплять мышцы спины.
	3. Близкое подбегание к барьеру.	3. Увеличивать частоту шагов в беге между барьерами; исключить выхлест голени в беге; уменьшить расстояние схода с барьера (оптимальная величина 1,3 м) путем активизации опускаемой маховой ноги.
6. Сбой барьера толчковой ногой.	1. Позднее и вялое подтягивание.	1. Начинать подтягивать толчковую ногу строго в момент завершения отталкивания путем сгибания ее в тазовом суставе первоначально в вертикальной плоскости.
	2. Выхлест голени, низкая траектория движения	2. Выводить колено толчковой ноги к груди при преодолении барьера. Полно

	колена.	сгибать ногу в коленном суставе.
	3. Разворот толчковой ноги в тазобедренном суставе при выполнении отталкивания.	3. Не разворачивать стопу при постановке и выполнении отталкивания на барьер.
	4. Близкое подбегание к барьеру.	4. Увеличить частоту шагов, уменьшить расстояние схода с барьера, акцентировать высокое поднимание бедер в беге между барьерами и бедра толчковой ноги при преодолении барьера.

Типичные ошибки в технике выполнения барьерного бега и способы их устранения (Н.Г. Озолин, 1989)

Типичные ошибки при обучении	Средства их устранения
Пассивный подход к барьеру.	Преодоление заниженных барьеров в условиях, приближенных к соревновательным.
Слишком близкий подход к барьеру и перепрыгивание через него.	Нанесение отметки отталкивания; использование более низкого барьера.
Преждевременный наклон туловища при входе на барьер.	Преодолевать барьеры с акцентированным подъемом бедра маховой ноги; не спешить с ее выпрямлением; до конца отталкиваться на барьер.
Опускание колена и поднимание ступни при переходе барьера.	Специальные упражнения для толчковой ноги у опоры и в движении на дорожке.
Выпрямление туловища при сходе с барьера.	Акцентировать опускание маховой ноги ближе к барьеру; толчковую ногу выносить не вверх, а вперед.
Короткий 1-й шаг после схода с барьера.	Преодоление нескольких барьеров в один шаг (расстояние между барьерами от 14 до 16-17 стоп).
Несогласованные движения рук и ног в беге из-за слабой подвижности в тазобедренных суставах.	Выполнение любых специальных упражнений барьериста обязательно с обеих ног.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

- 1 Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 9-10

Тема. Техника и методика обучения тройному прыжку с разбега

Цель: Овладение техникой и методикой обучения тройному прыжку с разбега.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методика обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения техникой тройного прыжка с разбега:

В качестве тренировочных и соревновательных средств, а также как контрольное испытание для определения скоростно-силовых качеств (прыгучести и силы мышц ног) применяются:

- прыжок в длину с места, 2-й с места, 3-й с места, 5-й с места, 10-й прыжок с места и на время, прыжок в высоту с места;
- многоскоки на одной ноге – «скачки»; многоскоки с ноги на ногу – «шаги»; многоскоки в сочетании «скачок» - «шаг» - «скачок» со сменой ног;
- спрыгивания с возвышения с последующим выполнением тройного прыжка;
- двойной, тройной и пятерной прыжок с короткого и среднего разбега;
- выполнение прыжка в сочетаниях «скачок» - «шаг» и «шаг» - «прыжок» со среднего разбега;
- повторные отталкивания на дорожке через 1, 2, 3 беговых шага;
- прыжок в длину с маховой ноги с 5, 7, 9 беговых шагов;
- «скачок» с приземлением на одну ногу с 7, 9, 11 шагов разбега;
- выполнение сочетаний «скачок» - «шаг», «шаг» - «прыжок» с 5, 7, 9 шагов разбега с приземлением в яму и на результат в соревновательной форме с 9, 11 шагов разбега;
- тройной прыжок с короткого, среднего и полного разбега.

Методические рекомендации к овладению техникой прыжка:

Для овладения техникой тройного прыжка с разбега рекомендуется использовать следующую последовательность:

Шаг 1. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега.

На данном этапе необходимо сформировать целостное представление о технике выполнения тройного прыжка с разбега и особенностях выполнения движений в составных прыжках «шаге», «скачке», «прыжке».

Шаг 2. Овладеть техникой «скачка».

Для овладения техникой скачка необходимо обратить внимание на активную постановку ноги «загребающим» движением ближе к проекции ОЦМ и на быстрый отскок в сочетании с махом руками.

Основные упражнения для освоения техники «скачка»: многократные «скачки» на одной ноге; «скачки» через скакалку, набивные мячи, скамейки, барьеры и другие препятствия; «скачки» по отметкам; «скачок» с небольшого разбега с приземлением на толчковую ногу; спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим отталкиванием.

Шаг 3. Овладеть техникой «шага» и сочетанию «скачка» и «шага».

Для овладения техникой этих элементов выполняются следующие упражнения: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки в «шаге» с 5-7 беговых шагов с приземлением в яму с песком; то же, но «шаг»

выполнять с мостика высотой 30 см; «скачок» и «шаг» на возвышение; «скачок» и «шаг» по отметкам; «скачок» и «шаг» с постепенно увеличивающегося разбега и приземление в яму с песком на маховую ногу.

Шаг 4. Овладеть техникой «прыжка» и сочетанию «шага» и «прыжка».

Для овладения этими элементами техники используются упражнения: прыжки в длину с маховой ноги; прыжки в длину через препятствие (планку, скакалку); выполнение связки «шаг» - «прыжок» с постепенно увеличивающейся скоростью разбега; многократные «скачки» на маховой ноге; спрыгивание с высоты 40-60 см на маховую ногу с последующим отталкиванием; выполнение сочетания «шаг» - «прыжок» по отметкам.

Шаг 5. Овладеть ритмом разбега и тройным прыжком в целом.

Основные средства обучения: повторные пробежки на 40-50 м по дорожке стадиона или в секторе для прыжков с попаданием на место отталкивания; тройной прыжок с 6-8 шагов разбега; подбор полного разбега и пробегание без отталкивания, но с попаданием ногой на место отталкивания; тройной прыжок с полного разбега.

Шаг 6. Совершенствование техники тройного прыжка с разбега.

В процессе совершенствования в технике тройного прыжка длина разбега увеличивается постепенно, по мере закрепления навыков всех трех отталкиваний. Большое значение для закрепления и совершенствования навыков тройного прыжка с разбега имеет регулярное применение специальных упражнений для обучения простому прыжку и исправление ошибок.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники тройного прыжка с разбега.
2. Последовательность и особенности овладения техникой тройного прыжка с разбега.
3. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой тройного прыжка с разбега.
4. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления при овладении техникой тройного прыжка.
5. Меры предосторожности и безопасного выполнения прыжков.

Задания для контроля овладения компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой тройного прыжка с разбега в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* исходное положение и начало разбега; манера разбега и подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения и действия прыгуна в безопорном положении «скачок», «шаг», «прыжок», безопасное приземление.

2. Продемонстрировать уровень подготовленности в тройном прыжке с разбега (Приложение 2).

У начинающих прыгунов тройным в разбеге наблюдаются такие же ошибки, как и у прыгунов в длину. Поэтому остановимся на описании ошибок в «скачке», «шаге» и «прыжке».

Основные ошибки:	Методические указания для их исправления:
Ошибки в «скачке»	
1. Толчковая нога ставится на отталкивание далеко впереди туловища	Постановка ноги на отталкивание с нескольких шагов разбега беговым движением, как можно ближе к ОЦТ прыгуна.
2. Выталкивание не столько вперёд, сколько вверх	Выполнять ускорение на последних шагах разбега.
3. Отсутствие полета в «шаге» – ранняя смена ног	Длительный полет в «шаге» с приземлением на маховую ногу. Полет в «шаге» со сменой ног по сигналу, подаваемому тренером.
4. Выполнение скачка без подтягивания толчковой ноги, вынос её вперёд почти прямой без загребающего движения.	Прыжки с малого и среднего разбега с активным, загребающим движением ноги вперед – вниз на грунт.
Ошибки в «шаге»	
1. Выполнение «шага» с недостаточно энергичным отталкиванием.	Включение в тренировку большого числа упражнений для укрепления толчковой ноги.
2. Недостаточный вынос вперёд-вверх маховой ноги, низкая траектория полёта в «шаге»	Выполнение второго прыжка («шага») через препятствия, заставляющие спортсмена применять оптимальную траекторию полёта. Напрыгивание на препятствия на согнутую маховую ногу.
Ошибки в «прыжке»	
1. Низкая траектория полёта	Выполнение упражнений, направленных на укрепление маховой ноги.
2. Отсутствие махового движения ноги и рук, «подхватывающего» отталкивание в последнем прыжке.	Прыжки, отталкиваясь маховой ногой с энергичным движением вперёд-вверх толчковой ноги и рук.
3. Преждевременное опускание ног в приземлении.	Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса с продолжительным удерживанием ног в положении «угол». Прыжки с малого разбега с далёким выбрасыванием ног вперёд.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое Занятие № 11-13

Тема. Техника и методика обучения метанию диска

Цель: Овладение техникой и методикой обучения метанию диска.

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методика обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Основные средства для овладения элементами техники метания диска:

- держание снаряда и размахивание им по плоскости с различным углом наклона его к грунту;
- имитация вращения диска;
- подбрасывание диска вверх с вращением;
- стоя ноги врозь, грудью по направлению метания, после нескольких размахиваний выпуск диска параллельно грунту;
- выпуск диска из исходного положения – стоя левым боком по направлению метания;
- выпуск диска из исходного положения – стоя спиной по направлению метания;
- имитация техники выполнения финального усилия без снаряда и с небольшим отягощением;
- имитация поворотов подряд переступанием;
- имитация входа в поворот (без маха и с махом); метание диска с выполнением поворота из исходного положения – стоя грудью в направлении метания, левая нога впереди;
- метание диска с поворотом из исходного положения – стоя левым боком и спиной в направлении броска;
- специальные имитационные упражнения для совершенствования элементов техники.

Методические рекомендации к овладению техникой метания диска.

Особенностью техники метания диска является то, что предварительные и финальные движения в нем являются вращательно-поступательными, и вследствие этого усилие наращивается в горизонтальной плоскости.

Меры предосторожности: во избежание случайных травм на занятиях диски метают только в одном направлении. Места для занятий, в том числе и круги для метаний, располагаются по возможности дальше друг от друга или ограждаются сеткой. Во время группового обучения следует чётко установить очередность метаний и выход в поле за снарядами.

Шаг 1. Ознакомление с техникой метания диска.

Необходимо сформировать целостное представление о метании диска, особенностях выполнения вращательно-поступательных движений в предварительной и финальной фазах метания и мерах по предупреждению травматизма.

Шаг 2. Овладеть держанием и техникой выпуска снаряда.

Хват и держание диска: обод диска на ногтевых фалангах пальцев метательной руки, большой палец на плоскости диска. Для освоения выпуск диска используются упражнения:

- стоя лицом вперед, левая нога впереди, рука с диском опущена вниз. Диск выбрасывается вверх на 1-2 м с указательного пальца таким образом, чтобы он вращался по часовой стрелке. В момент броска ноги слегка амортизируют. Диск должен вращаться не вибрируя и падать на землю точно на ребро;

- исходное положение то же, но после приседания и замаха с диском выполняется бросок вперед так, чтобы диск катился на ребре, вращаясь вокруг своей оси;

- исходное положение то же, но диск выбрасывается вверх-вперед;

- стоя лицом по направлению метания, ноги поставить на ширине плеч, левый бок – по направлению метания, вес тела распределен на обе ноги. Производить размахивания рукой без диска и с диском в различных плоскостях, перенося вес тела с одной ноги на другую и скручивая туловище вправо. При этом вес тела полностью переносится на правую ногу, тело слегка группируется к ней, нога сгибается в коленном суставе;

- из того же исходного положения, но скручивая туловище вправо с замахом правой руки с диском и бросок вперед. Упражнение выполнять после нескольких предварительных замахов руками.

Шаг 3. Овладеть техникой финального усилия.

Финальное усилие при метании диска является основным заключительным движением, которое выполняется после поворота. Всё внимание акцентируется на обгоняющих движениях ног и таза относительно снаряда и на его захвате. При этом колено правой ноги движется наружу и преимущественно вперед-вверх. Левая часть тела смещается к опорной ноге, становясь осью вращения и основной опорной точкой при выбрасывании снаряда. Основные упражнения для обучения финальному усилию:

- стоя ноги врозь, левым боком к направлению броска, имитировать поворотно-разгибающую работу ног в конечной фазе метания;

- то же, но со снарядом (гимнастическая палка, теннисная ракетка, легкий диск);

- метание диска с места из исходного положения, стоя боком и спиной по направлению метания.

Шаг 4. Овладеть техникой выполнения поворота в метании диска.

Освоение поворота в метании диска следует начинать одновременно с освоением метания снаряда с места. Сначала поворот осваивается без диска, а затем с диском или предметами, удобными для держания, например теннисная ракетка, гимнастическая палка, гантель. Основные упражнения для овладения техникой выполнения поворота:

- имитация частей поворота;

- имитация поворота в целом без диска и с диском;

- повороты с различными вспомогательными предметами.

Необходимо обратить внимание на следующие правила: использовать мах правой рукой вперед и отталкивание левой ногой для поступательного продвижения с диском вперед; в поступательном продвижении овладеть начальными моментами вращательного движения за счёт стопы правой ноги;

закрепить отставание метаемой руки с целью максимального использования её движения в финальном усилии; поставить выпрямленную левую ногу в соответствующем ритме на внутреннюю часть стопы.

Шаг 5. Овладеть техникой метания диска с поворота.

При овладении техникой метания диска с поворота вначале движения выполняются без диска, затем с диском без броска и с броском, вне круга и в круге. Скорость движений увеличивать постепенно, по мере усвоения элементов этой техники метания. Вращательно-поступательное движение выполнять по линии диаметра круга, плавно ускоряя переход вращения в направлении броска, в то время как руки и туловище отведены вправо. Левая нога кратчайшим путем проносится вперёд с последующим выпрямлением в коленном суставе.

Основные упражнения для овладения техникой выполнения поворота:

- метание диска с поворотом из исходного положения, стоя боком к направлению броска;
- метание диска с поворотом из исходного положения, стоя спиной к направлению броска;
- метание диска с поворотом из круга, соблюдая правила соревнований.

Шаг 6. Овладение техникой метания диска в целом и её совершенствование.

Совершенствование техники метания диска идёт по следующему пути:

- метание диска с поворота из различных исходных положений;
- метание снаряда с высокой скоростью на результат и в соревнованиях;
- исправление недостатков в технике и изучению их деталей;
- параллельно с совершенствованием техники метания диска применять специальные упражнения с отягощением для развития скоростно-силовых качеств.

Вопросы для обсуждения и практические задания

1. Структура техники метания диска: фазы, технические элементы, пограничные позы и т.д.
2. Факторы, влияющие на дальность полета диска;
3. Последовательность и особенности овладения техникой метания диска.
4. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению элементами техники метания диска и исправления ошибочных движений.
5. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления.
6. Меры предосторожности и безопасного выполнения метания диска.

Задания для контроля овладения компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой метания диска в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* держание снаряда, исходное положение и подготовительные движения перед началом выполнения поворота, маховый поворот, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда.

2. Продемонстрировать уровень подготовленности в метании диска изучаемым способом (Приложение 2).

Опишем основные ошибки при обучении технике метания диска

Основные ошибки:	Методические указания для их исправления:
1. Размахивания совершаются быстро, скованно и с малой амплитудой	Уменьшить темп размахивания и больше акцентировать внимание на повороте плечевого пояса.
2. Во время поворота метатель уходит влево от направления метания	В начале поворота больше переместить тяжесть тела к носку левой ноги и увеличить наклон. Своевременно перейти в безопорную фазу поворота.
3. Чрезмерное волнообразное движение диска во время размахивания и в повороте	Во время размахивания контролировать движение диска в одной плоскости. Во время поворота руку с диском держать за спиной несколько ниже правого плеча.
4. Уход метателя влево при броске (метание выполняется правой рукой)	При метании с места и с поворотом сочетать бросок рукой с резким напряженным сгибанием левой руки и полным выпрямлением. Контролировать постановку ног перед финальным усилием.
5. Метатель при броске или после броска выходит из круга	Несколько уменьшить длину «прыжка» перед переходом в исходное положение перед броском, не останавливаясь, перейти к заключительному усилию и произвести перестановку ног.
6. Диск улетает вправо за сектор (метание выполняется правой рукой)	Следить за правильной постановкой ног перед финальным усилием.
7. Неустойчивый полёт диска	Направление усилия при рывке кистью должно совпадать с плоскостью, перпендикулярной оси диска. Выполнять броски в неполную силу, контролируя «попадание» в диск.

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

- 1 Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено

Практическое занятие № 14-18

Тема: Многоборье

Цель: Овладение техникой и методикой судейства соревнований

Форма проведения занятий: практические (учебно-тренировочные) занятия.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины, а так же технике и методике обучения легкоатлетическим упражнениям.

Формируемые компетенции: ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий; ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке; ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий; ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Актуальность темы: целью освоения дисциплины является формирование целостного представления о теории и методике преподавания лёгкой атлетики как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, включённого в программы по физическому воспитанию учащейся молодёжи всех, без исключения, образовательных учреждений Российской Федерации. Кроме того, лёгкая атлетика как базовый вид спорта, является нормативной основой отечественной системы физического воспитания населения нашей страны.

Теоретическая часть: анализ техники и методики обучения изучаемого вида, тренировка; подготовка, организация и проведение

соревнований по данному виду лёгкой атлетики; Правила и судейство соревнований.

Состав шестиборья: бег 100 м; прыжок в длину; толкание ядра; прыжок в высоту; метание копья; бег на 1500/800 м.

Методические рекомендации: многоборье выполняется в два дня:

1-й день: бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра.

2-й день: прыжок в высоту, метание копья, бег на 1500/800 м.

Примечание: прыжок в длину, прыжок в высоту и толкание ядра выполняются избранным способом; бег 1500 м – юноши готовятся к бегу на 1500 м., девушки – 800 м.

Список литературы

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

- 1 Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81- 6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт,

2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено

5. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено

6. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

7. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / Д.В. Сафонов / О.А. Сафонова / И.С. Москаленко / А.В. Караван. - СанктПетербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурностроительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 85 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0574-5, экземпляров неограничено

8. Онгарбаева, Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Алимханов / Г.Б. Мадиева / Д.Т. Онгарбаева. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 100 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-601-04-0593-6, экземпляров неограничено

9. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика Электронный ресурс / Шатунов Д. А.: учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 127 с., экземпляров неограничено

10. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика Электронный ресурс : Учебное пособие / Н. А. Шипов [и др.]. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 105 с. - Книга находится в премиумверсии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0065-0, экземпляров неограничено

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика Электронный ресурс : стандарт. - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, 2019- 12-01. - Москва : Советский спорт, 2014. - 36 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика».

Интернет-ресурсы

1. <http://sportcom.ru/portal/athletics/orgs/297.html>
2. <http://www.rossport.ru/>
3. <http://www.world-sport.org/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Уровни владения и критерии оценки техники выполнения легкоатлетических упражнений

Уровни владения	Балл	Оценка	Критерии оценки
Базовый	1	«Неудовлетворительно»	Отсутствие требуемой схемы (внешней картины) оцениваемого упражнения, произвольное, бессистемное его выполнение
	2-4	«Удовлетворительно»	Наличие системы движений и несущественных ошибок. Отсутствие стабильности, рационального ритма выполнения упражнения.
	5-7	«Хорошо»	Наличие стабильной, рациональной системы движений и ритма выполнения упражнения. Отсутствие заметных ошибок.
Повышенный	8-10	«Отлично»	Наличие индивидуализированной техники выполнения упражнения (собственного почерка, манеры, стиля). Умение произвольно менять акценты ритма и скорость выполнения упражнения (движений) на соревновательной скорости.

Приложение 2

Уровни, нормативы и оценка подготовленности в прикладных видах лёгкой атлетики

Виды	Ед. изм.	Пол	Баллы									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Уровни подготовленности									
			базовый					повышенный				
Бег 30 м	с	М	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8
		Ж	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
Бег 50 м	с	М	8,2	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6
		Ж	9,3	9,2	9,1	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,7
Бег 60 м	с	М	9,4	9,3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
		Ж	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Бег 100 м	с	М	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	13,8	13,4	13,0	12,7
		Ж	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,4	15,8	15,4	14,8
Бег 200 м	с	М	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	25,6
		Ж	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0
Бег 300 м	с	М	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	40,0
		Ж	59,0	58,0	57,0	56,0	55,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0

Бег 400 м	мин , с	М	1.20,0	1.15,0	1.10,0	1.08,0	1.06,0	1.04,0	1.02,0	1.00,0	58,0	56,0
		Ж	1.30,0	1.28,0	1.26,0	1.24,0	1.22,0	1.20,0	1.18,0	1.16,0	1.14,0	1.10,0
Бег 500 м	мин , с	М	1.45,0	1.40,0	1.37,0	1.35,0	1.33,0	1.30,0	1.27,0	1.25,0	1.23,0	1.20,0
		Ж	2.12,5	2.10,0	2.07,5	2.05,0	2.02,0	2.00,0	1.57,5	1.55,0	1.52,5	1.50,0
Бег 600 м	мин , с	М	2.05,0	2.00,0	1.57,0	1.54,0	1.52,0	1.50,0	1.48,0	1.46,0	1.43,0	1.40,0
		Ж	2.25,0	2.22,0	2.20,0	2.18,0	2.15,0	2.13,0	2.10,0	2.04,0	2.00,0	1.57,0
Бег 800 м	мин , с	М	2.50,0	2.48,0	2.46,0	2.44,0	2.42,0	2.40,0	2.35,0	2.30,0	2.25,0	2.20,0
		Ж	3.30,0	3.25,0	3.20,0	3.15,0	3.10,0	3.00,0	2.55,0	2.45,0	2.40,0	2.34,0
Бег 1000 м	мин , с	М	4.00,0	3.45,0	3.40,0	3.35,0	3.30,0	3.25,0	3.20,0	3.15,0	3.10,0	3.00,0
		Ж	4.50,0	4.45,0	4.40,0	4.35,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0	4.00,0	3.50,0	3.40,0
Бег 1500 м	мин , с	М	6.10,0	5.50,0	5.40,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0	4.55,0	4.45,0	4.35,0	4.25,0
		Ж	7.10,0	7.00,0	6.40,0	6.25,0	6.10,0	6.05,0	5.50,0	5.40,0	5.30,0	5.15,0
Кроссовый бег 2000 м	мин , с	М	8.30,0	8.20,0	8.10,0	8.00,0	7.50,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.45,0	6.35,0
		Ж	10.10,0	10.05,0	10.00,0	9.50,0	9.40,0	9.30,0	9.10,0	8.50,0	8.30,0	8.10,0
Кроссовый бег 3000 м	мин , с	М	11.30,0	11.20,0	11.10,0	11.00,0	10.50,0	10.40,0	10.30,0	10.20,0	10.10,0	10.00,0
		Ж	14.30,0	14.00,0	13.50,0	13.40,0	13.30,0	13.10,0	13.00,0	12.50,0	12.40,0	12.30,0
Кроссовый бег 5000 м	мин , с	М	19.00,0	18.50,0	18.40,0	18.30,0	18.20,0	18.10,0	18.00,0	17.50,0	17.40,0	17.30,0
		Ж	23.20,0	23.10,0	23.00,0	22.50,0	22.40,0	22.30,0	22.20,0	22.10,0	22.00,0	21.50,0
Кросс 6 км (марш-бросок)	мин , с	М	24.30,0	24.20,0	24.10,0	24.00,0	23.50,0	23.40,0	23.30,0	23.20,0	23.10,0	23.00,0
		Ж	28.00,0	27.30,0	27.00,0	26.50,0	26.40,0	26.30,0	26.20,0	26.10,0	26.00,0	25.50,0
Челночный бег 3х10 м	с	М	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
		Ж	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
Челночный бег 10х10 м	с	М	30,0	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0
Спортивная ходьба 1 км	м, с	М	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0	6.05,0	6.00,0	5.50,0	5.40,0
		Ж	6.45,0	6.40,0	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0	6.05,0	6.00,0
Бег 60 м с/б	с	М	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
		Ж	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8
Бег 300 м с/б	с	М	56,0	55,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	49,0	48,0	7,0
		Ж	1.30,0	1.20,0	1.10,0	1.05,0	1.00,0	59,0	58,0	57,0	56,0	55,0
Бег 400 м с/б	м, с	М	Закончить дистанцию					1.30,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0	1.10,0
		Ж	Закончить дистанцию					2.00,0	1.50,0	1.50,0	1.40,0	1.30,0
Прыжок в длину с разбега	см	М	450	460	470	480	490	500	510	520	540	560
		Ж	330	340	350	360	370	380	400	430	450	470
Прыжок в длину с места	см	М	220	225	230	235	240	250	260	270	280	290
		Ж	170	180	190	200	205	210	215	220	225	235
Тройной прыжок с	м, см	М	9.00	9.20	9.40	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.20	13.20

разбега		Ж	8.00	8.20	8.40	9.00	9.30	9.50	9.55	10.00	10.55	11.50
Прыжок в высоту с разбега	м	М	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
		Ж	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
Толкание ядра (7.260-4 кг)	м	М	5.80	6.50	7.50	8	9	10.00	10.50	11.00	11.50	12.00
		Ж	5.50	6.00	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.50	8.00	8.50
Метание гранаты (700-500 г)	м	М	27	30	33	35	37	40	43	45	49	54
		Ж	15	20	22	24	26	28	30	32	35	40
Метание копья (800-600 г)	м	М	25	26	27	28	29	30	35	40	41	43
		Ж	14	15	16	17	18	19	22	25	28	32
Метание диска (2-1 кг)	м	М	20	21	22	23	24	25	27	30	34	37
		Ж	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25

Примечание. Нормативы/результаты и их оценка рекомендованы МОиН РФ, учебно-методическим объединением профессионального физкультурного образования (авторы: Жилкин А.И., Сидорчук Е.В.). Программа курса «Лёгкая атлетика: Базовые виды физкультурно-спортивных занятий и методика преподавания» разработана и издана МОиН РФ, учебно-методическим объединением профессионального физкультурного образования. – М.: 1996; Единая Всероссийская спортивная классификация (ТАБЛИЦА норм и условий их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Утверждены приказом Минспорттуризма России от « 21 » июля 2010 г. № 756

Уровни, нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов по программе шестиборья

Виды	Ед. изм.	Пол	Баллы									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Уровни подготовленности									
			начальный				базовый			продвинутый		
Бег 100 м	с	М	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,9	12,7
		Ж	17,1	16,8	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	15,0	14,8	14,6
Бег 800 м	м, с	Ж	3.47,0	3.39,5	3.32,0	3.25,0	3.17,5	3.10,0	3.02,5	2.55,0	2.47,5	2.40,0
Бег 1500 м		М	5.52,5	5.45,0	5.37,5	5.30,0	5.22,5	5.15,0	5.07,5	5.00,0	4.50,0	4.40,0
Прыжок в длину с разбега	см	М	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
		Ж	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410
Прыжок в высоту с разбега	см	М	115	120	125	130	135	140	130	140	150	160
		Ж	90	95	100	105	110	120	125	130	135	140
Толкание ядра	м, см	М	6.10	6.40	6.70	7.00	7.30	7.60	7.90	8.20	8.60	9.00
		Ж	5.80	6.00	6.20	6.40	6.60	6.80	7.00	7.20	7.45	7.70
Метание копья	м	М	25	27	29	31	33	35	37,5	40	42,5	45
		Ж	6	8	10	12	14	16	18,5	21	23	25

Примечание. Состав/содержание многоборья регламентируется международными и Всероссийскими Правилами соревнований по лёгкой атлетике. Нормативы/результаты и их оценка рекомендованы МОиН РФ, учебно-методическим объединением профессионального физкультурного образования. Программа курса «Лёгкая атлетика: Базовые виды физкультурно-спортивных занятий и методика преподавания» / А.И. Жилкин, Е.В. Сидорчук. – М.: 1996, Единая Всероссийская спортивная классификация (ТАБЛИЦА норм и условий их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Утверждены приказом Минспорттуризма России от « 21 » июля 2010 г. № 756

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2025 года

Ставрополь, 2025

Оглавление

1.	ВВЕДЕНИЕ	
2.	Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика»	
3.	План-график прохождения учебного материала	
4.	Методические рекомендации по изучению теоретического материала	
	<i>1 курс (2-й семестр)</i>	
	Тема: Лёгкая атлетика как наука и учебная дисциплина. История возникновения и развития лёгкой атлетики. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.	
	Тема: Основы техники спортивной ходьбы, бега, легкоатлетических прыжков и метаний.	
	<i>2 курс (3-й семестр)</i>	
	Тема: Особенности организации, проведения и правила судейства соревнований по спортивной ходьбе, бегу, легкоатлетическим прыжкам, метаниям, многоборью.	
	Тема: Основы обучения технике легкоатлетических упражнений.	
5.	Методические указания к подготовке к практическим занятиям	
	<i>1 курс (1-й семестр)</i>	
	Тема: Техника и методика обучения спортивной ходьбе.	
	Тема: Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции.	
	Тема: Техника и методика обучения прыжкам в высоту с разбега.	
	Тема: Техника и методика обучения эстафетному бегу.	
	Тема: Техника и методика обучения бегу по пересечённой местности.	
	Тема: Техника и методика обучения бегу на средние дистанции.	
	Тема: Техника и методика обучения прыжкам в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».	
	<i>1 курс (2-й семестр)</i>	
	Тема: Техника и методика обучения метанию малого мяча, гранаты.	
	Тема: Техника и методика обучения метанию копья.	
	Тема: Техника и методика обучения барьерному бегу.	
	Тема: Техника и методика обучения толканию ядра.	
	<i>2 курс (3-й семестр)</i>	
	Тема: Техника и методика обучения тройному прыжку с разбега.	
	Тема: Техника и методика обучения метанию диска.	
	Тема: Методика организации и проведения легкоатлетических соревнований по многоборью.	
6.	Варианты решения заданий	
7.	Методические указания по подготовке к экзамену	
8.	Список рекомендуемой литературы	
9.	Методические указания по выполнению курсовых работ	
10.	Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика» содержат программный материал и призваны оказать существенную помощь студентам в изучении основных положений теории предмета, в формировании двигательных умений и навыков в изучаемых видах лёгкой атлетики, обеспечивая тем самым эффективное освоение ниже обозначенных профессиональных компетенций.

Целью дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика» является формирование целостного представления о лёгкой атлетике как базового вида физкультурно-спортивной деятельности, формирование необходимого набора профессиональных компетенций. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОПК-2 способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

- ОПК-3 способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

- ОПК-15 способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать умения и навыки организации, проведения и судейства соревнований по лёгкой атлетике;

- сохранять и поддерживать спортивную форму, совершенствовать индивидуальное спортивно-техническое мастерство в процессе тренировочных занятий;

- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

- использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в лёгкой атлетике, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и применять их на практике в профессиональной деятельности.

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1 _{ОПК-2} Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки. ИД-2 _{ОПК-2} Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора. ИД-3 _{ОПК-2} Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в	Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки. Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора. Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты

	соответствии со спецификой вида спорта	спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1 _{ОПК-3} Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. ИД-2 _{ОПК-3} Использует методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся. ИД-3 _{ОПК-3} Осуществляет проведение занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий	Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. Использует методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся. Осуществляет проведение занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий
ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ИД-1 _{ОПК-15} Анализирует материально-техническую и финансовую составляющие обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. ИД-2 _{ОПК-15} Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.	Анализирует материально-техническую и финансовую составляющие обеспечения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований.
ОПК-16 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ИД-1 _{ОПК-16} Использует современные информационные технологии и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности. ИД-2 _{ОПК-16} Обоснованно выбирает современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности. ИД-3 _{ОПК-16} Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	Использует современные информационные технологии и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности. Обоснованно выбирает современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности. Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика» относится к базовой части учебного плана (Б1.О.16), изучается на 1, 2 курсах (1,2,3 семестрах), логично сочетается с дисциплинами: «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика, плавание, спортивные игры, единоборства», спортивное ориентирование, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, история физической культуры, психология физической культуры, спортивные сооружения и др.

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика» разработаны в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки: Спортивная тренировка, квалификация выпускника: бакалавр, форма обучения: очная/заочная.

Самостоятельная работа студентов планируется по принципу систематизации и углубления полученных знаний, умений и навыков на практических учебно-тренировочных занятиях.

Дисциплина содержит теоретическую, практическую части и раздел самостоятельной подготовки. Каждая тема разделов включает: цель, задания для самостоятельной работы студента (СРС), вопросы для самопроверки, рекомендуемую литературу, форму контроля.

СРС осуществляется в форме: конспектирования теоретических положений; составления комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера; разработки фрагмента учебно-тренировочного занятия легкоатлетической направленности по обучению и коррективке техники одного из видов лёгкой атлетики (или их ключевых элементов) и методических рекомендаций к их выполнению; разработки Положения о соревновании.

ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Коды реализуемых компетенций, индикатора(ов)	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр					
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Подготовка реферата, доклада	доклад	8.55	0.45	9.00
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Самостоятельное изучение литературы	конспект	8.55	0.45	9.00
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Подготовка к сдаче нормативов спортивно-технической подготовленности	сдача нормативов	8.55	0.45	9.00
Итого за 1 семестр			25.65	1.35	27.00
2 семестр					
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Подготовка реферата, доклада	доклад	5.70	0.30	6.00
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Самостоятельное изучение литературы	конспект	5.70	0.30	6.00
ОПК-2 ОПК-3	Подготовка к сдаче	сдача	5.70	0.30	6.00

ОПК-15 ОПК-16	нормативов спортивно-технической подготовленности	нормативов			
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Подготовка к экзамену	экзамен	25.65	1.35	27.00
Итого за 2 семестр			42.75	2.25	45.00
3 семестр					
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Подготовка реферата, доклада	доклад	4.26	0.24	4.50
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Самостоятельное изучение литературы	конспект	4.26	0.24	4.50
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Подготовка к сдаче нормативов спортивно-технической подготовленности	сдача нормативов	4.26	0.24	4.50
ОПК-2 ОПК-3 ОПК-15 ОПК-16	Подготовка к экзамену	экзамен	25.65	1.35	27.00
Итого за 3 семестр					40.50
Итого					112.50

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
1 семестр			
1	Практическое занятие 5	9	28
2	Практическое занятие 8	15	27
	Итого за 1 семестр:		55
2 семестр			
1	Практическое занятие 5	9	28
2	Практическое занятие 8	15	27
	Итого за 2 семестр:		55
3 семестр			
1	Практическое занятие 5	9	28
2	Практическое занятие 8	15	27
	Итого за 3 семестр:		55
	Итого:		165

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Лекционные занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе лекции участвовать в коллективном анализе различных подходов, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к лекционным занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение специальной терминологии, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Тема. Основы техники видов лёгкой атлетики

Цель: Знать основы техники видов лёгкой атлетики: спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний.

Задания СРС: Самостоятельное изучение и конспектирование содержания нижеперечисленных вопросов:

1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
2. Основы техники прыжков: виды прыжков, техника прыжков.
3. Основы техники метаний: факторы, определяющие дальность полёта снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда): техника легкоатлетических метаний.

Вопросы для самопроверки:

1. Характеристика цикла движения в спортивной ходьбе и беге.
2. Сочетание работы рук и ног в ходьбе и беге.
3. Кинематические и динамические характеристики ходьбы.
4. Особенности техники ходьбы в зависимости от конфигурации местности и рельефа.
5. Сходства и различия в технике ходьбы и технике бега.
6. Механизм отталкивания в ходьбе и беге.
7. Динамические и кинематические структуры техники бега и их взаимосвязь.
8. Основные отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.
9. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.
10. Фазы в легкоатлетических метаниях.
11. Факторы, влияющие на результативность в метаниях.
12. Сходства и различия движений в фазе финального усилия в метаниях.
13. Особенности метаний снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.

Время выполнения – 4 часа.

Форма контроля – устный опрос.

Тема. Техника и методика обучения ходьбе и бегу

Цель: Познакомиться с современными представлениями о технике спортивной ходьбы, технике бега на различные дистанции и методике обучения.

Задания СРС: Самостоятельное изучение и конспектирование содержания нижеперечисленных вопросов:

1. Спортивная ходьба: техника и методика обучения.
2. Бег на короткие дистанции: техника бега по прямой и особенности бега по повороту, методика обучения.
3. Бег на средние и длинные дистанции: техника и методика обучения.
4. Эстафетный бег: техника и методика обучения.
5. Бег по пересечённой местности: техника и методика обучения.

Вопросы для самопроверки:

1. Кинематические и динамические характеристики спортивной ходьбы.
2. Особенности техники спортивной ходьбы в зависимости от конфигурации местности и рельефа.
3. Отличия спортивной ходьбы от обычной ходьбы.
4. Ошибки, возникающие при обучении технике одного из вида бега.
5. Последовательность постановки задач обучения технике спортивной ходьбы и одного из видов бега.
6. Причины возникновения ошибок при обучении.
7. Сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе.
8. Специальные упражнения для обучения технике одного из видов бега.
9. Средства для исправления ошибок при обучении конкретного вида бега.
10. Отличия техники бега в зависимости от длины дистанции.
11. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и рельефа местности.
12. Особенности старта и стартового разбега.
13. Техника передачи и приёма эстафетной палочки.

Время выполнения – 2 часа.

Форма контроля – устный опрос.

Тема. Техника и методика обучения бегу с преодолением препятствий

Цель: Познакомиться с современными представлениями о технике барьерного бега, бега с преодолением препятствий и методикой обучения.

Задания СРС: Самостоятельное изучение и конспектирование содержания нижеперечисленных вопросов:

Техника барьерного бега:

1. Общая характеристика дистанций барьерного бега и расстановки барьеров.
2. Техника старта и стартового разбега. Особенности выполнения старта при 7-шажной и 8-шажной технике бега до первого барьера.
3. Техника преодоления барьера: атака барьера, переход через барьер, сход с барьера.
4. Стили барьерного бега: маховый, беговой, толчковый.
5. Техника пробегания финишного отрезка.
6. Интегральная оценка эффективности техники.

Техника бега с препятствиями. Бег на 3000 м с препятствиями (стипель-чез):

1. Общая характеристика дистанций бега с препятствиями, их расстановка.
2. Техника преодоления препятствий, ямы с водой.
3. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Методика обучения: Последовательность обучения. Выбор методов обучения, средств и методических указаний к их применению. Типичные ошибки: причины, предупреждение, исправление. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма.

Вопросы для самопроверки:

1. Техника барьерного бега и её особенности на различных дистанциях.
2. Техника преодоления препятствий.
3. Сходства и отличия в технике барьерного бега и преодоления препятствий у мужчин и у женщин.
4. Последовательность овладения техникой барьерного бега.
5. Подбор и применение подводящих упражнений к овладению техникой барьерного бега.
6. Определение ошибок, причин их возникновения и путей исправления.
7. Меры предосторожности и безопасного выполнения бега с преодолением вертикальных препятствий.

Время выполнения – 2 часа.

Форма контроля – устный опрос.

Тема. Техника и методика обучения различным видам прыжков

Цель: Познакомиться с современными представлениями о технике прыжков в высоту с разбега различными способами и методикой обучения.

Задания СРС: Самостоятельное изучение и конспектирование содержания нижеперечисленных вопросов:

1. Прыжки в длину с разбега: техника и методика обучения.
2. Техника тройного прыжка с разбега и методика обучения.
3. Техника выполнения прыжков в высоту с разбега способами: «волна», «перекат», «перекидной», «перешагивание», «фосбери-флоп» и методика обучения.

Вопросы для самопроверки:

1. Фазы в различных видах легкоатлетических прыжков.
2. Основные факторы, влияющие на результативность в прыжках.
3. Разновидности техники в прыжках в длину.
4. Разновидности техники в прыжках в высоту и их особенности.
5. Особенности техники тройного прыжка с разбега.
6. Последовательность постановки задач обучения технике одного из видов прыжков.
7. Специальные упражнения для обучения технике одного из видов прыжков.
8. Ошибки, возникающие при обучении технике одного из видов прыжков.
9. Причины возникновения ошибок при обучении технике этого вида прыжка.
10. Средства для исправления ошибок при обучении одного из видов прыжка.

Время выполнения – 2 часа.

Форма контроля – устный опрос.

Тема. Техника и методика обучения различным видам метаний

Цель: Познакомиться с современными представлениями о технике метаний гранаты (мяча), копья, диска и толкания ядра и методикой обучения.

Задания СРС: Самостоятельное изучение и конспектирование содержания нижеперечисленных вопросов:

1. Техника и методика обучения метания гранаты, копья.
2. Техника метания диска и методика обучения.
3. Техника толкания ядра и методика обучения.

Вопросы для самопроверки:

1. Фазы в легкоатлетических метаниях.
2. Факторы, влияющие на результативность в метаниях.
3. Особенности техники различных видов метаний.
4. Сходства и различия в фазе финального усилия различных видов метаний.
5. Особенности метаний снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.

6. Последовательность постановки задач обучения одного из видов метаний.
7. Специальные упражнения для обучения технике одного из видов метаний.
8. Ошибки, возникающие при обучении технике одного из видов метаний.
9. Причины возникновения ошибок при обучении метаниям.
10. Средства для исправления ошибок при обучении одного из видов метаний.

Время выполнения – 2 часа.

Форма контроля – устный опрос.

Тема. Особенности организации, проведения и использования современных методик и технологий на занятиях и соревнованиях легкоатлетической направленности с детьми разного возраста

Цель: Ознакомление с особенностями организации, проведения и использования современных методик и технологий на занятиях и соревнованиях легкоатлетической направленности с детьми разного возраста.

Задания СРС: Самостоятельное изучение и конспектирование содержания нижеперечисленных вопросов:

1. Формы занятий по лёгкой атлетике.
2. Структура занятия легкоатлетической направленности.
3. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
4. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.

Вопросы для самопроверки:

1. Характеристика форм обучения.
2. Основные методические принципы обучения.
3. Характеристика методов обучения.
4. Виды анализа и классификации ошибок.
5. Характеристика видов занятий по лёгкой атлетике.
6. Причины возникновения травм и меры профилактики травматизма.

Время выполнения – 4 часа.

Форма контроля – устный опрос.

Тема. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике

Цель: Ознакомление с действующими Правилами легкоатлетических соревнований, элементарными знаниями по их организации и проведению.

Задания СРС: Самостоятельное изучение и конспектирование содержания нижеперечисленных вопросов:

1. Виды и характер соревнований по лёгкой атлетике.
2. Календарь и положение о соревновании.
3. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).
4. Деятельность главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников) на различных этапах: предварительный, соревновательный, заключительный.
5. Работа судейских бригад на соревнованиях: беговая бригада; бригада судей на дистанции; бригада судей по стилю; бригада судей по прыжкам, метаниям; бригада судей по награждению и торжественным процедурам; информационная бригада; метеорологическая бригада; рабочая бригада судей.
6. Правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.
7. Легкоатлетические многоборья, состав и особенности организации и проведения соревнований.

Время выполнения – 12 часов.

Форма контроля – устный опрос.

Задание 2. Разработка Положения о легкоатлетическом соревновании с участниками разного пола, возраста, количества и квалификации спортсменов.

Методические указания: основным регламентирующим документом, который составляется и утверждается организацией, проводящей соревнование (ОПС), является Положение о соревнованиях.

Запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме:

1. Цель и задачи.

2. Характер соревнований.

3. Место и время проведения (город и спортивная база).

4. Условия приёма организаций и участников: дни прибытия и отъезда участников соревнований; сколько тренеров и представителей могут прибыть с командой, кто оплачивает расходы, связанные с проездом, размещением и питанием участников; условия размещения, питания, проезда к месту проведения соревнований и размещения участников.

5. Порядок проведения соревнований: квалификация и возрастные группы спортсменов; место и время работы комиссии по допуску участников; перечень предоставляемых документов. При проведении соревнований юношей и девушек или мальчиков и девочек необходимо указать высоту, количество и расстановку барьеров, вес снарядов для метаний, виды многоборий и т.д. При необходимости указывается порядок выхода участников в следующий круг соревнований в беге и их количество, а также порядок отбора в финал – по времени или занятым местам в предыдущем круге соревнования. Определяются условия проведения квалификационных соревнований (если они проводятся), устанавливаются нормативы.

6. Руководство соревнованием с указанием конкретных лиц, на которых организация, проводящая соревнования возлагает ответственность за подготовку и их проведение.

7. Участвующие организации и участники соревнования: численный состав команды с указанием количества мужчин и женщин (юношей и девушек) в отдельности; количество видов, в которых разрешено участвовать одному спортсмену.

8. Программа (желательно по дням и по часам). Программа стартов составляется отдельно для женщин (девушек) и мужчин (юношей).

9. Порядок и условия определения личного и командного первенства (условия зачёта и система оценки результатов). Необходимо указать, сколько человек можно выставлять в каждом виде соревнований и сколько результатов идёт в зачёт командного первенства. При этом нужно указать, за сколько видов считается многоборье.

10. Награждение: указывается, сколько команд награждается, виды наград для победителей (тренеров) в командном и личном первенстве.

11. Сроки и условия представления заявок. В ряде случаев именные заявки, которые содержат анкетные данные участников, тренеров (ФИО, год рождения, разряд, принадлежность к спортивной организации или географическому региону), высылаются в адрес ОПС заранее. Техническая заявка подаётся представителем команды в секретариат в день приёма команд.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; судейство соревнований по лёгкой атлетике в качестве помощника судьи на виде, оценка главного судьи соревнований.

Время выполнения – 2 часа.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Тема. Техника и методика обучения спортивной ходьбе

Цель: Овладение техникой и методикой обучения спортивной ходьбе

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники спортивной ходьбы и ускоренного передвижения осуществляется с использованием следующих упражнений:

- ходьба с различной скоростью на различных отрезках с различными акцентами;
- ходьба по пересечённой местности на подъёмах и со спусков различной крутизны с различным соотношением длины и частоты шагов для сохранения скорости передвижения;
- спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках 100-1000 м, в том числе с преодолением подъёмов и спусков различной крутизны.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой спортивной ходьбы: овладение движениями ног и таза при спортивной ходьбе; овладение движениями рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе; овладение техникой спортивной ходьбы в целом; совершенствование техники спортивной ходьбы.

Задание 2. Выделение типичных ошибок в технике спортивной ходьбы, определение средств, методов, рекомендаций по их исправлению.

Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия для обучения технике спортивной ходьбы; подобрать специальные упражнения для развития необходимых специальных физических качеств по схеме: назначение упражнения, его описание, ОМУ к проведению, рассчитать дозировку.

Методические рекомендации: запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме: описание ошибок; рекомендуемые средства и методы их устранения;

Задание 3. Определите свой уровень технической подготовленности в спортивной ходьбе.

Для этого выполните следующие задания и запишите их результаты в таблицу 1.

Таблица 1

№	Задания	Результат
1.	- ходьба на 100 м	 сек.
2.	- бег на 100 м	 сек.
3.	- ходьба на 1000 м	 сек.
4.	- ходьба на 400 м	 сек.
5.	- ЧСС после ходьбы на 400 м	 уд./мин
6.	- бег на 1000 м	 сек.

Критерии оценки техники спортивной ходьбы

Для оценивания степени освоения техники спортивной ходьбы можно использовать следующие показатели:

1. Величину максимальной скорости ходьбы на короткой дистанции (100 м).
 2. Длину шагов в ходьбе с максимальной скоростью (определяется средняя длина шага в ходьбе на 100 м).
 3. Отношение длины шагов к длине тела.
 4. Разность между временем пробегания и прохождения одной дистанции (100 и 1000 м).
 5. Отношение ЧСС к скорости спортивной ходьбы на дистанции 400 м.
- Заполните таблицу 2.

Таблица 2

Показатели техники	Величины
Максимальная скорость ходьбы, м/с	
Средняя длина шагов, м	
Отношение длины шагов к длине тела	
Разность в скорости ходьбы и бега на 100 м, м/с	
Разность в скорости ходьбы и бега на 1000 м, м/с	
Скорость ходьбы на 400 м, м/мин	
Отношение ЧСС (уд/мин) к скорости (м/мин) в ходьбе на 400 м	

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции

Цель: Овладение техникой и методикой обучения бегу на короткие дистанции.

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники бега на короткие дистанции осуществляется с использованием следующих упражнений:

- ознакомление с техникой старта в спринтерском беге, старт из выполнения низкого старта (обычный, сближенный, узкий, растянутый);
- действия бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- выполнение первого шага со старта (оптимальная длина первого шага, угол отталкивания и т.д.);
- выполнение стартового разгона;
- бег по дистанции: движение рук, ног, постановка стоп на опору;
- выполнение финиширования, варианты финиширования.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой бега: овладение техникой бега по прямой дистанции; овладение техникой бега по повороту; овладение техникой низкого старта и стартового ускорения; овладение техникой финиширования; овладение бегом в целом с учётом индивидуальных особенностей.

Задание 2. Оценка технического мастерства спринтеров.

Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в оценочной таблице 3 и означающие:

Оценочная таблица 3

ВИДЫ	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
100 м (сек)	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0
400 м (сек)	5,0	4,8	4,65	4,55	4,4

Зафиксируйте собственные результаты, заполните предлагаемую таблицу 4 и сравните с оценочной таблицей 3. В беге на 100 м – оценить техническую подготовку бегуна можно по разнице времени между бегом на 20 м с низкого старта и с ходу: «5» - 1,0 сек; «4» - 1,1 сек; «3» - 1,2 сек; «2» - 1,3 сек; «1» - 1,4 сек или по разности времени между бегом 30 м со старта и 30 м с ходу, которая должна быть равна 1 – 1,1 сек.

Таблица 4

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
Бег 20 м с н/с (сек)			
Бег 20 м с/х (сек)			
Бег 30 м с н/с (сек)			
Бег 30 м с/х (сек)			
Бег 400 м с н/с (сек)			

Бег 400 м с с/х (сек)			
Разница			
Оценка			

Задание 3. В беге на 400 м – коэффициент специальной выносливости, или показатель «запаса скорости» зависит от результата в беге на 100 м. «Запас скорости» для бегуна на 400 м определяется: при лучших результатах на отрезке 100 м = 11,0 сек и на 400 м = 50,0 сек. Следовательно, $50,0 : 4 - 11,0 = 1,5$. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости. Заполните таблицу 5.

Таблица 5

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
100 м			
400 м			
Разница			
Оценка			

Задание 4. Оцените собственный результат и сравните с предлагаемой таблицей 6. Важно сочетать развитие специальной выносливости с повышением максимальной скорости бега на небольшом отрезке. Этим создаётся «запас скорости». Если спортсмен способен пробежать очень быстро короткое расстояние, то ему легче пробежать более длинную дистанцию, но с меньшей скоростью. Существует определенная зависимость между максимальной и средней скоростью. Чем больше максимальная скорость превышает среднюю, тем лучшего результата спортсмен может достигнуть в беге на избранную дистанцию. В то же время эта разница (в секундах) может служить своеобразным коэффициентом выносливости. Чем меньше разница, тем выше коэффициент выносливости. Техника расчётов несложна. Сначала определяется среднее время бега на 100 м при прохождении основной дистанции с лучшим результатом. Затем из величины среднего времени (скажем, 12,0 в беге на 400 м) вычитается величина лучшего времени в беге на 100 м с низкого старта, (скажем, 11,0). Полученная разница и есть искомая величина, нередко называемая **коэффициентом выносливости**. Чем длиннее дистанция, тем больше разница у одного и того же спортсмена между средним временем и лучшим результатом в беге на 100 м. Подобные данные, полученные на основании обобщения результатов многих сильнейших бегунов мира, приведены в таблице 6. Эти ориентиры можно иметь в виду и при подготовке для бегунов 1 и 2 разрядов.

Таблица 6

Коэффициент выносливости в беге

Дистанция, м	Разница в секундах между средним временем на 100м при беге на дистанции и лучшим результатом в беге на 100м.
400	0,9 – 1,0
800	2,5 – 2,6
1500	3,2 – 3,4
5000	4,1 – 4,4
10 000	4,9 – 5,9

Зная свой лучший результат в беге на 100 м с низкого старта, вы можете определить по таблице возможное для себя достижение на более длинной дистанции (разумеется, если будете настойчиво и правильно тренироваться). Так, если вы пробегаете 100 м за 11,0 сек., то 800 м должны пробежать не хуже $11,0 \text{ сек.} + 2,6 \text{ сек.} = 13,6 \text{ сек.} \times 8 = 108,8 \text{ сек.}$, или 1 мин. 48,8 сек.

Заполните таблицу 7, произведя необходимые расчёты

	1 курс	2 курс	
	2-й сем	3-й сем	4-й сем
100 м с/н (сек)			

800 м			
-------	--	--	--

Рассчитайте собственный показатель и заполните таблицу 8.

Скорость (м/с) = дистанция (м) : время (сек). Зная время пробегания предлагаемых дистанций, рассчитайте собственную скорость бега на следующих дистанциях.

Таблица 8

Дистанции бега										
Дистанции	30	60	100	150	200	300	400	800	1000	1500
Время										
Скорость										

Проверьте справедливость данной зависимости, узнав рост Ваших родителей и заполните таблицу 9. Для отбора и прогнозирования большое значение имеет изучение наследственности. Это касается, в частности, морфологических признаков, таких, как **рост**, где воздействие генетических факторов совершенно очевидно. Для этого можно воспользоваться формулой (В. Каркус), в расчёт которой берётся зависимость показателей роста мальчиков и девочек от роста их родителей:

- для мальчиков – **(рост матери х 1,08 + рост отца) : 2;**
- для девочек – **(рост отца х 0,923 + рост матери) : 2.**

Таблица 9

	Формула В. Каркус	Ваш рост
для мальчиков	(рост матери х 1,08 + рост отца) : 2	
для девочек	(рост отца х 0,923 + рост матери) : 2	

Оцените собственную подготовленность и заполните таблицу 10. Считается, что хорошо подготовленный спортсмен должен показывать в беге на 200 м результат, равный удвоенному рекорду в беге на 100 м.

Таблица 10

	1 курс	2 курс	
	2-й сем	3-й сем	4-й сем
Дистанции			
100 м			
200 м			

Измерьте собственный показатель и заполните таблицу 11. Тренеры-практики нашли простой метод определения наиболее рациональной длины бегового шага – необходимо измерить расстояние от пола до кончиков пальцев вытянутой вверх руки. Эта величина и будет соответствовать оптимальной длине шага в спринте (Озолин Э.С., 1986). Оптимальная длина бегового шага (см) = расстоянию от пола до кончиков пальцев вытянутой вверх руки.

Таблица 11

	1-й сем	2-й сем	3-й сем

Рассчитайте собственный показатель и заполните таблицу 12. Найдите индивидуальный темп бега на скорость.

Темп бега = количество шагов на дистанции : время пробегания (сек).

Таблица 12

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
30 м			

60 м			
100 м			
150 м			
200 м			
300 м			
400 м			

Определите частоту беговых шагов в беге с максимальной скоростью и заполните таблицу 13.

Таблица 13

	1-й сем	2-й сем	3-й сем

$$T = \frac{\Sigma}{t} ; \quad \Sigma = \frac{10 \text{ м}}{X_e}, \text{ где}$$

X_e – средняя длина шага.

Σ - количество шагов на 10-метровом отрезке.

На отрезке 10 м отмечают шаги, измеряются их длины. Затем суммируются длины шагов и находят арифметическое - X_e .

t – время пробегания 10-метрового отрезка с хода.

Определите индивидуальную длину шага в беге на скорость и заполните таблицу 14.

Индивидуальная длина бегового шага = Рост $\times$ К (1,27)

К = 1,27 – эмпирический коэффициент для определения индивидуальной длины бегового шага.

Таблица 14

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
Инд. дл. б/ш			
Темп бега			

Задание: составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия, посвященного развитию быстроты средствами лёгкой атлетики или специальных физических качеств, необходимых спринтеру. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения прыжку в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной»

Цель: Овладение техникой и методикой обучения прыжку в высоту с разбега способами «перешагивание» и «перекидной»

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники выполнения прыжка с разбега способом «перешагивание» и «перекидной» с использованием следующих упражнений:

- выполнение различных имитационных и специальных упражнений для обучения технике отталкивания;
- прыжки через планку «на взлёт» с постепенно увеличивающимся разбегом;

- выполнение предпоследнего шага с правильным понижением ОЦТ тела и дальнейшим активным продвижением таза вперёд на толчковую ногу;
- приобретение навыка стабильного разбега, определение его длины и места для контрольной отметки;
- движения в полёте с использованием различных вариантов безопасного приземления.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой выполнения данных способов прыжка: овладение техникой отталкивания; разбега в сочетании с отталкиванием; перехода через планку и безопасным приземлением; прыжком в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» в целом, совершенствование движений.

Задание 2. Составление и проведение комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера, направленных на повышение уровня силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические рекомендации: Комплекс должен быть оформлен в виде конспекта, включающего содержание упражнения, назначение, дозировку, организационно-методические указания к их выполнению и содержать не менее 7 упражнений.

Задание 3. Разработка конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия и методических рекомендаций к обучению и корректировке техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» или «перекидной». Проведение занятия на оценку.

Методические рекомендации: Разрабатывается одна из условных частей техники прыжка в высоту с разбега изучаемым способом или сочетание нескольких фаз: подготовка к разбегу и собственно разбег; отталкивание; полёт; приземление. При этом необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с разбега и подобрать упражнения к их исправлению.

Задание: составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для обучения технике прыжка в высоту изучаемым способом или развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку. Проведение занятия с получением зачёта.

Задание 4. Рассчитайте собственный **показатель относительной прыгучести (ПОП)**, который определяется:

- показатель относительной прыгучести (ПОП) = результат в прыжке вверх с места (см) : вес спортсмена (г).

$$\text{ПОП} = \frac{\text{результат в прыжке вверх с места (см)}}{\text{вес спортсмена (г)}}$$

Заполните таблицу

	Прыжок вверх с места (см):	Показатель относительной прыгучести
	Вес (г)	
1 сем		

Тема 3. Техника и методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»

Цель: Овладение техникой и методикой обучения прыжку в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники прыжка осуществляется с использованием следующих упражнений:

- бег по кругу радиусом 12-15 м с постепенным уменьшением крутизны дуги до 10-

8 м;

- свободное ускорение по прямой с переходом на дугу поворота на последних 3-5 шагах разбега;
- упражнения к овладению техникой отталкивания, стоя у опоры, на месте, в ходьбе, беге;
- имитация положения выхода на планку;
- упражнения для овладения техникой перехода через планку, акробатические упражнения;
- прыжки через планку с короткого и полного разбега на результат.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой прыжка: овладение техникой отталкивания; овладение техникой разбега по дуге в сочетании с отталкиванием; овладение техникой перехода через планку и приземлением; овладение техникой прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в целом и её совершенствование.

Задание 2. Составление и проведение комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера, направленных на повышение уровня силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические рекомендации: Комплекс должен быть оформлен в виде конспекта, включающего содержание упражнения, назначение, дозировку, организационно-методические указания к их выполнению и содержать не менее 7 упражнений.

Задание 3. Разработка конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия и методических рекомендаций к обучению и корректировке техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Проведение занятия на оценку.

Методические рекомендации: Разрабатывается одна из условных частей техники прыжка в высоту с разбега изучаемым способом или сочетание нескольких фаз: подготовка к разбегу и собственно разбег; отталкивание; полёт; приземление. При этом необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с разбега и подобрать упражнения к их исправлению.

Задание: составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» или развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку. Проведение занятия с получением зачёта.

Задание 4. Оценка технического мастерства в прыжках в высоту

В прыжках в высоту – разница результатов в прыжке с полного разбега и с разбега 3 беговых шага. Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в **оценочной таблице** и означающие:

Оценочная таблица технического мастерства в прыжках в высоту

ВИД	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Высота (см)	0 см	5 см	10 см	15 см	20 см

Оцените собственный результат и сравните с предлагаемой таблицей

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
С 3-х бег/шагов			
С разбега			
Разница			
Оценка			

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения эстафетному бегу

Цель: Овладение техникой и методикой обучения бегу на короткие дистанции

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники эстафетного бега осуществляется с использованием следующих упражнений:

- овладение способами передачи эстафетной палочки снизу и сверху правой и левой руками стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге;
- передача эстафетной палочки по сигналу при передвижении шагом; то же по сигналу передающего;
- передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом по отдельной дорожке;
- старты на прямой из положения с опорой на одну руку на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую), на прямой (при входе в вираж);
- определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки;
- старты на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки;
- передача эстафеты на максимальной скорости в зоне (устанавливаются индивидуальные контрольные отметки для команды по этапам);
- командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.

Методические указания. Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте выполняются парами, двумя шеренгами и по кругу. Передающий находится уступом в противоположную сторону от руки, держащей эстафету. Так же выполняются упражнения в передаче эстафетной палочки в передвижении шагом и медленным бегом. При овладении стартом на дорожке в зоне следить за тем, чтобы принимающий бежал у внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и у внутренней – на 3-м этапе.

Задание 2. С помощью таблицы определите «фору» и контрольную отметку, побывав в роли принимающего и передающего.

Для каждой пары контрольная отметка в эстафетном беге подбирается индивидуально, с учётом скорости, которую может иметь передающий спортсмен к концу дистанции, а также способности к стартовому ускорению принимающего. Для вычисления величины «форы» можно пользоваться таблицей 15, в которой учтены результаты спортсменов в беге на 25 м с ходу и со старта. В таблице можно найти соответствующие результаты для каждого бегуна, после чего определить значение оптимальной форы.

Определив оптимальное расстояние до контрольной отметки, необходимо точно его измерить стопами. В соревнованиях и тренировках при расчёте форы желательно промерить её два раза – от места старта и обратно. Это исключает возможность ошибки, стоимость которой в эстафете очень велика.

Таблица 15

Величина форы (м) для эстафеты 4 x 100 м (Т. Экер, 1969, переработано)

Время в беге 25 м со старта для принимающего	Время в беге 25 м с ходу для передающего							
	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2
3,4	10,0	8,7	7,4	6,3	5,2	4,2		
3,5	11,0	9,7	8,3	7,1	6,0	5,0		
3,6		10,6	9,3	8,0	6,9	5,8	4,8	
3,7		11,6	10,2	8,9	7,8	6,7	5,6	4,7
3,8			11,2	9,8	8,6	7,5	6,4	5,5
3,9				10,7	9,5	8,3	7,2	6,2
4,0					10,3	9,2	8,0	7,0
4,1						10,0	8,9	7,8

Задание 3. С помощью таблицы определите «фору» и контрольную отметку, побывав в роли принимающего и передающего.

Наибольшую сложность для всех бегунов в эстафетах составляет проблема определения форы, т.е. расстояния и момента, когда необходимо начинать бег спортсмену, принимающему эстафетную палочку. Для определения её рекомендуем данные, приведенные в **таблице 16**. С их помощью можно достаточно точно подобрать «эффективную пару» спортсменов, бегущих на смежных этапах, обладающих различными скоростными возможностями. Основой при составлении этой таблицы явились следующие практические данные:

- эстафетная палочка передается за 3-4 м до окончания зоны передачи;
- «свободное пространство» между бегунами составляет 1,2-1,4 м;
- принимающий эстафету спортсмен пробегает (к моменту передачи) около 26 м, передающий – около 25 м.

По таблице 16 можно определить, что если стартующий на любом этапе (кроме первого) бегун в состоянии преодолеть начальные 26 м, например за 3,50 с, а передающий пробегает последние 25 м своего этапа за 2,50 с, то первый должен начинать бег максимально быстро в тот момент, когда второй будет находиться от него на расстоянии 10 м.

Таблица 16

Расчёт расстояния до контрольной отметки (по Л.С. Хоменкову)

Время бега на 26 м принимающего эстафету бегуна, сек.	Время бега на последних 25 м передающего бегуна, с			
	2,50	2,75	3,00	3,25
3,50	10,00	7,40	4,20	2,30
3,75	12,00	9,25	5,75	4,00
4,00	15,00	12,00	8,25	6,25
4,25	17,00	14,00	10,00	7,75
4,40	19,00	15,70	11,75	9,40
4,60	21,00	17,60	13,30	11,00

Задание 4. Определите «фору» и контрольную отметку, побывав в роли принимающего и передающего (по Н.Г. Озолину, 1989).

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость. Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4-5 м до конца зоны). В процессе тренировки и на прикидках отметка уточняется, причём это расстояние можно определить следующим образом (В. Кривокубов, 1984): вначале определяется место передачи эстафеты ($S = 25$ м), затем определяется время пробегания 25 м в стартовом разгоне принимающего эстафету из положения низкий старт с опорой на одну руку (например, $t_1 = 3,35$ с) и последних 25 м передающего эстафету при беге на 75-100 м ($t_2 = 2,25$ с). Далее определяем разницу во времени пробегания 25 м передающим и принимающим – t ($3,25 - 2,25 = 1,00$ с), рассчитываем среднюю скорость бега передающего ($25 \text{ м} : 2,25 \text{ с} = 11,11 \text{ м/с}$) и расстояние, которое он пробегает за время t ($11,11 \times 1,00 \text{ с} = 11,11 \text{ с}$). Это расстояние и является оптимальной величиной «форы» между принимающим и передающим без учёта реакции на движущийся объект (в среднем запаздывающая реакция принимающего эстафету равна 0,2 с). Полная величина «форы» должна включать также длину отрезка, пробегаемого передающим, из-за времени запаздывающей реакции принимающего.

Задание 5. Оцените «Эффективность» бега любой эстафетной команды (М или Ж), зная их индивидуальные результаты и итоговый результат. Заполните **таблицу 17**.

Представителю (капитану) команды всегда следует помнить, что с учётом зоны передачи (20 м) и дополнительной зоны разбега (10 м) стартующий на первом этапе спортсмен пробегает 110 м, бегущие на 2 и 3 этапах – преодолевают по 130 м, а последний участник – 120 м.

«Эффективность» эстафетного бега – это разница результатов (сек) между суммой четырех индивидуальных результатов (сек) и итогового результата эстафетного бега команды (сек). При хорошей технике передачи результат в эстафетном беге может быть на 2,5-3,0 с лучше, чем сумма результатов в беге на 100 м, показанных каждым из её участников. Этот показатель часто используют для оценки степени подготовленности команды. Опыт подготовки эстафетных команд показывает, что чем больше разница суммы индивидуальных и командного результатов, тем эффективнее техника передачи эстафетной палочки, рациональнее расстановка бегунов по этапам.

С учётом зоны передачи (20 м) и дополнительной зоны разбега (10 м) стартующий на первом этапе спортсмен пробегает 110 м, бегущие на 2 и 3 этапах преодолевают по 130 м, а последний участник – 120 м.

Другим показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. Другими словами, критерием эффективности техники передачи эстафетной палочки является время её нахождения в коридоре. Чем оно меньше, тем эффективнее техника. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин – за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующим бегунам на 2,3,4 этапах необходимо полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.

Таблица 17

	Индивидуальные результаты участников команды в беге на 100 м				Сумма 4-х результатов
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Результаты участников					
Итоговый результат команды (эстафеты)					

Задание 6. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для обучения технике эстафетного бега или развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения кроссовому бегу

Цель: Овладение техникой и методикой обучения кроссовому бегу

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники кроссового бега с использованием следующих упражнений:

- бег по различному грунту и с изменением рельефа местности на различные дистанции;
- бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий; преодоление подъёмов и спусков;

- выполнение старта и стартового ускорения при старте группой;
- длительный равномерный, повторный, интервальный и переменный бег по пересеченной местности на различные дистанции с различной интенсивностью.

Методические рекомендации к овладению бегом в условиях пересеченной местности.

При овладении бегом в условиях пересеченной местности, который в отличие от гладкого бега требует разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрого анализа возникшей ситуации и адекватного её решения, необходимо учитывать следующие особенности:

- мягкий грунт, разнообразный рельеф местности, преодоление различных препятствий – эти условия будут определять технику кроссового бега;
- структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции;
- постановка ноги будет зависеть от грунта, по которому выполняется бег (трава, песок, асфальт и т.д.);
- основная задача – сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму;
- подъёмы и спуски преодолеваются так же, как и в беге на длинные дистанции, лишь на крутых подъёмах и спусках можно использовать деревья, кусты, цепляясь за них руками;
- горизонтальные препятствия (ямы, канавы, рвы) преодолевают прыжком с ноги на ногу;
- вертикальные препятствия, в зависимости от их характера, можно преодолеть с опорой на руку или на ногу, барьерным шагом;
- преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить и в кратчайшие сроки вернуть свой оптимальный беговой ритм дыхания;
- на мягком или скользком грунте лучше бежать укороченным шагом, чтобы нога не проскальзывала назад.

Задание 2. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия направленного на повышение уровня развития общей и специальных видов выносливости с применением различных методов тренировки: равномерного, повторного, интервального, переменного. Проведение занятия.

Методические рекомендации: запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме: развиваемый вид выносливости; используемый метод тренировки; направленность/назначение метода; объём выполняемой беговой работы (продолжительность дистанций, количество повторений в одной серии, количество серий); интенсивность (скорость в % или время пробегания отрезков, интервалы отдыха между пробежками в одной серии, паузы отдыха между сериями). При определении интервалов/пауз отводимых на восстановление следует использовать основной информативно-объективный показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы – частоту сердечных сокращений; в организационно-методических указаниях необходимо описать доступные для самоконтроля внешние субъективные признаки степени утомления при выполненных нагрузках и другую, по усмотрению, необходимую информацию. Кроме того, необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения бега и подобрать упражнения к их исправлению.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения бегу на средние дистанции

Цель: Овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции.

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники бега на средние дистанции осуществляется с использованием следующих упражнений:

Основные средства для овладения техникой бега на средние дистанции:

- бег с постановкой ног на дорожку по одной линии носками вперед, «вырастая» вверх;
- ускоренный бег с проталкиванием вперед до полного разгибания толчковой ноги;
- прыжки с ноги на ногу проталкиваясь вперед до полного выпрямления толчковой ноги; бег с забрасыванием голени назад; бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высокого старта на отрезках 30-60 м (по прямой и повороту), в группе и поодиночке;
- бег со старта на отрезках 300-800 м с финишным ускорением в конце дистанции;
- бег с различной интенсивностью и объемом беговой работы на коротких, средних и длинных отрезках с различными интервалами отдыха;
- контрольный бег на соревновательные дистанции

Методические рекомендации к овладению техникой бега на средние дистанции.

В основе современной техники бега на средние и длинные дистанции лежит способность быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Под техникой бега следует понимать не только внешнюю форму, но и качественное содержание движений бегуна, такие как умение затрачивать минимум усилий на продвижение вперед, включать в работу необходимые группы мышц.

Овладение техникой бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние и длинные дистанции.

Существует определенная последовательность в освоении техники бега, одинаковой для всех возрастов.

Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.

Прежде чем познакомиться с техникой, необходимо усвоить особенности техники бега, и правила соревнований. Для ознакомления непосредственно с техникой бега необходимо поочередно выполнить несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80-100 м.

Овладение техникой бега по прямой.

Основным средством овладения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега с более высокой скоростью.

В процессе овладения необходимо помнить основные требования к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Овладение техникой бега по повороту.

Для освоения техники бега по повороту применяется пробежки по виражу беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе овладения бегом по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в

сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причём в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Овладение техникой высокого старта и стартовым ускорением.

Овладение техникой высокого старта начинают с освоения действий по командам «На старт!», «Марш!» и особенностей стартового разгона. Необходимо запомнить алгоритм действий при выполнении последовательных команд, подаваемых стартером. Основным средством для овладения техникой бега с высокого старта будет являться бег с высокого старта на отрезках 30-60 м (по прямой и повороту) из различных исходных положений, в группе и поодиночке.

Овладение техникой финиширования и совершенствование техники бега в целом.

Финиширование – это бег на последних метрах дистанции, с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений, без прыжка и падения. В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Вопросы для обсуждения и практические задания

- последовательность постановки задач обучения технике бега на средние дистанции;

- специальные упражнения для обучения технике бега;
- ошибки, возникающие при обучении технике бега;
- причины возникновения ошибок при обучении;
- средства для исправления ошибок при обучении технике бега.

Задания для контроля овладения компетенциями:

1. Продемонстрировать уровень владения техникой бега на средние дистанции в соответствии с критериями оценки (Приложение 1). *Оцениваются:* умение стартовать в группе и поодиночке; манера, стиль бега; способность к финишному ускорению.

2. Продемонстрировать уровень подготовленности в беге на различные дистанции (Приложение 2).

Задание 1. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия направленного на повышение уровня развития общей и специальных видов выносливости с применением различных методов тренировки: равномерного, повторного, интервального, переменного. Проведение занятия.

Методические рекомендации: запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме: развиваемый вид выносливости; используемый метод тренировки; направленность/назначение метода; объём выполняемой беговой работы (продолжительность дистанций, количество повторений в одной серии, количество серий); интенсивность (скорость в % или время пробега отрезков, интервалы отдыха между пробежками в одной серии, паузы отдыха между сериями). При определении интервалов/пауз отводимых на восстановление следует использовать основной информативно-объективный показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы – частоту сердечных сокращений; в организационно-методических указаниях необходимо описать доступные для самоконтроля внешние субъективные признаки степени утомления при выполненных нагрузках и другую, по усмотрению, необходимую информацию. Кроме того, необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения бега и подобрать упражнения к их исправлению.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения прыжку в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»

Цель: Овладение техникой и методикой обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники прыжка осуществляется с использованием следующих упражнений:

- имитация движений при отталкивании на месте и в движении;
- прыжки в длину с 2, 3 и 5 шагов разбега;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега;
- повторное пробегание полного разбега без отталкивания, тоже с отталкиванием;
- упражнения для овладения техникой полётной части прыжка;
- прыжки в длину с полного разбега на результат;
- различные беговые и прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, подводящие и имитационные упражнения к овладению элементами техники прыжка.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой прыжка:

- овладение техникой разбега, отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, техникой приземления;
- для освоения движений в полёте применяются упражнения:
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах;
- с 3-5-7 шагов разбега вылет в «шаге» с приземлением на маховую ногу и дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину изучаемыми способами с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика;
- овладение техникой прыжка в длину в целом;
- совершенствование техники прыжка в длину.

В зависимости от результата бега на 100 м выбирается длина разбега с таким условием, чтобы прыгун успел набрать к отталкиванию максимальную скорость, точно попадал на место отталкивания и не устал к моменту начала отталкивания.

Результат бега на 100 м, с	Количество шагов разбега у мужчин	Количество шагов разбега у женщин	Максимальная скорость разбега, м/с
14,0	10	12	6,5
13,0	12	14	7,5
12,0	16	18	8,6
11,0	20	22	9,8

Задание 2. Составление и проведение комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера, направленных на повышение уровня силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические рекомендации: Комплекс должен быть оформлен в виде конспекта, включающего содержание упражнения, назначение, дозировку, организационно-методические указания к их выполнению и содержать не менее 7 упражнений.

Задание 3. Подбор тестов для оценки уровня подготовленности легкоатлетов в избранной специализации по заданию преподавателя.

Методические рекомендации: запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме: направленность/назначение контрольного упражнения и его цель; описание контрольного задания; рекомендаций по методике его проведения и особенностям организации тестирования; бланк протокола результатов тестирования.

Задание 4. Разработка конспекта фрагмента занятия и методических рекомендаций к обучению и корректировке техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для обучения технике прыжков в длину и развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку. Самостоятельное проведение занятия на оценку.

Методические рекомендации: Разрабатывается одна из условных частей техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы» или сочетание нескольких фаз: подготовка к разбегу и собственно разбег; овладение техникой разбега в сочетании с отталкиванием; овладение техникой отталкивания; овладение техникой движений в полёте; овладение техникой приземления; овладение техникой прыжка в длину в целом. При этом необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения прыжка в длину с разбега и подобрать упражнения к их исправлению.

Задание 5. Выделение типичных ошибок в технике прыжка, определение средств, методов, рекомендаций по их исправлению.

Методические рекомендации: запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме: описание типичных ошибок; предлагаемые средства и методы их устранения; рекомендаций по устранению проблемы их возникновения.

Задание: составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для обучения технике прыжков в длину и развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку. Проведение занятия с получением зачёта.

Задание 6. Оценка технического мастерства в прыжках в длину.

В прыжках в длину – это разница результатов в прыжке с полного разбега и с разбега 10 беговых шагов. Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в оценочной таблице технического мастерства легкоатлетов в прыжках в длину и означающие:

Шкала оценки технического мастерства в прыжках в длину

ВИД	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Длина (см)	10	20	30	40	50

Заполните таблицу, оцените собственный результат и сравните с предлагаемой шкалой оценки технического мастерства в прыжках в длину.

	1 курс	2 курс	
	2-й сем	3-й сем	4-й сем
Полный разбег			
Разбег с 10 б/ш			
Разница			
Оценка			

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения метанию гранаты

Цель: Овладение техникой и методикой обучения метания гранаты

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники метания гранаты с использованием следующих упражнений:

- выполнение держания гранаты, исходного положения и предварительного разбега;
- выполнение бросковых шагов;
- варианты отведения метаемой руки со снарядом на месте и в движении;
- имитация и метание снарядов со «скрестного» шага;
- выполнение финального усилия и торможения после метания;
- метание снаряда с короткого разбега, ускоренного короткого и полного разбега;
- метание гранаты из различных исходных положений (с места, с колена, из положения, лежа на груди, боком – в цель расположенную в горизонтальной и вертикальной плоскостях, на дальность).

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой метания гранаты: овладение способом держания и техникой выбрасывания снаряда; овладение метанием гранаты (мяча) с места; овладеть метанием с бросковых шагов; овладеть техникой выполнения разбега и отведения гранаты (мяча); овладеть техникой метания гранаты (мяча) с полного разбега; совершенствование техники метания гранаты (мяча).

Задание 2. Составление комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера, направленных на повышение уровня силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические рекомендации: Комплекс должен быть оформлен в виде конспекта, включающего содержание упражнения, назначение, дозировку, организационно-методические указания к их выполнению и содержать не менее 7 упражнений.

Задание 3. Разработка конспекта фрагмента занятия и методических рекомендаций к обучению и корректировке техники метаний гранаты и малого мяча с разбега на дальность.

Методические рекомендации: Разрабатывается одна из условных частей техники метания или сочетание нескольких фаз: исходное положение и первая часть разбега; отведение снаряда одним из способов; заключительная часть разбега и подготовка к финалу, финальное усилие и торможение. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для обучения технике метания гранаты или развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку.

Запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта включающего: учебные задания (их количество и последовательность применения должны соответствовать логике развёртывания изучаемого двигательного действия); дозировку; организационно-методические указания к их выполнению, список использованной литературы. Кроме того, необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения метания и подобрать упражнения к их исправлению.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения метанию копья

Цель: Овладение техникой и методикой обучения метания копья.

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники метания копья с использованием следующих упражнений:

- держание и выбрасывание копья из различных положений;
- имитация «скрестного» шага;
- имитация и метание снарядов со «скрестного» шага;
- метание с разбега и отведенной рукой со снарядом;

- отведение руки со снарядом на месте и в движении;
- метание снаряда с короткого предварительного разбега;
- метание снаряда с ускоренного короткого и полного разбега;
- вспомогательные упражнения к овладению (подводящие, имитационные упражнения).

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой метания копья: овладение способами держания и выбрасывания копья; овладение метанием копья с места; овладение способами отведения и метанием копья после выполнения бросковых шагов; овладение техникой метания копья с разбега; совершенствование техники метания копья.

Задание 2. Составление комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера, направленных на повышение уровня силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические рекомендации: Комплекс должен быть оформлен в виде конспекта, включающего содержание упражнения, назначение, дозировку, организационно-методические указания к их выполнению и состоять не менее чем из 7 упражнений.

Задание 3. Разработка конспекта фрагмента занятия и методических рекомендаций к обучению и корректировке техники метания копья.

Методические рекомендации: Разрабатывается одна из условных частей техники метания копья или сочетание нескольких фаз: исходное положение; предварительная и заключительная части разбега; способ отведения снаряда; финал; торможение после броска и сохранение равновесия. Запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта включающего: учебные задания (их количество и последовательность применения должны соответствовать логике развёртывания изучаемого двигательного действия); дозировку; организационно-методические указания к их выполнению. Кроме того, необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения метания и подобрать упражнения к их исправлению.

Задание 4. Оценка технического мастерства в метании копья

В метании копья – разница результатов в броске с разбега и в броске с места. Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в **оценочной таблице** и означающие:

Оценочная таблица технического мастерства в метании копья

ВИД	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Копьё (800/600 гр.)	4 м	6 м	9 м	12 м	17 м

Эффективность выполнения целостного движения и его частей можно оценивать по разности результатов метания с предварительным разгоном снаряда (разбегом) и метания с места. При хорошей технике прибавка к метанию с места представлена в оценочной таблице.

Оцените собственный результат и сравните с предлагаемой таблицей

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
с места			
с разб.			
Разница			
Оценка			

* копьё с новыми аэродинамическими характеристиками используется с 1999 года.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация у преподавателя, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности в прыжках в высоту одним из изучаемых способов.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения барьерному бегу

Цель: Овладение техникой и методикой обучения барьерному бегу.

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники бега с барьерами осуществляется с использованием следующих упражнений:

- упражнения барьериста;
- для овладения правильным ритмом барьерного бега различные беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения для овладения движением маховой ноги при атаке (входе на барьер) и сходе с барьера;
- упражнения для овладения техникой переноса толчковой ноги через барьер;
- бег сбоку барьеров (со стороны толчковой и маховой ног) в 3 шага;
- бег с высокого и низкого старта в 3 шага с преодолением 1, 2, 3, 4 – 12 барьеров;
- бег с низкого старта с различной расстановкой стартовых колодок.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой барьерного бега:

Овладение техникой преодоления барьера:

- упражнения для обязательного освоения, направленные на развитие гибкости задней и передней поверхности бедра, эластичности мышц и связочного аппарата, подвижности в тазобедренных суставах;
- подводящие упражнения, направленные на овладение правильным выполнением отталкивания, входом на препятствие и ритмикой бега между ними;
- подводящие упражнения к овладению движениями толчковой ноги;
- подводящие упражнения к овладению движениями маховой ноги;
- упражнения для освоения сочетания движений маховой и толчковой ног и схода с препятствия.

Овладение ритмом и техникой бега между барьерами.

Овладение техникой низкого старта и стартового разбега с преодолением барьеров.

Овладение техникой барьерного бега в целом и её совершенствование.

Задание 2. Выделение типичных ошибок в технике барьерного бега, определение средств, методов, рекомендаций по их исправлению.

Методические рекомендации: запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме: описание типичных ошибок; предлагаемые средства и методы их устранения; рекомендаций по устранению проблемы их возникновения.

Задание 3. Подвижность в тазобедренных суставах

Определяется отношение расстояния между пятками при выполнении поперечного шпагата к длине ноги легкоатлета

	1-й сем	2-й сем	3-й сем

Задание 4. Оценка технического мастерства в барьерном беге

В беге на 110 м с/б – разница во времени пробегания дистанции 110 м с барьерами и без них. Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в **оценочной таблице** и означающие:

Оценочная таблица технического мастерства в барьерном беге

ВИДЫ	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
110 с/б (сек)	3,6 с	3,1 с	2,7 с	2,3 с	2,0 с

Оцените собственный результат и сравните с предлагаемой таблицей

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
110 с/б			
110 без барьеров			
Разница			
Оценка			

Задание 5. Рассчитайте собственный показатель

Оценка эффективности отдельных компонентов техники барьерного бега может быть произведена с помощью критериев представленных в таблице 26.

Таблица 26

Количественные критерии эффективности техники барьериста (по В.В. Балахничеву, 1987)

№	Критерий	Формула	Обозначения
1.	Коэффициент технической эффективности преодоления барьера – K_1 (Брейзер В., Чистяков В., 1975).	$K_1 = V_1 : V_2$	V_1 – скорость преодоления барьера; V_2 – скорость бега между барьерами;
2.	Коэффициент технической эффективности бега между барьерами – K_2 (Брейзер В., Чистяков В., 1977).	$K_2 = V_2 : V_3$	V_3 – скорость спринтерского бега.

«Техничность» - это уровень владения техникой преодоления барьеров и ритмом бега между барьерами. Интегральной оценкой эффективности барьерного бега, технического мастерства барьеристов, по мнению большинства специалистов, является разница результатов в беге на барьерную и гладкую дистанции. Как известно, с ростом спортивного мастерства барьеристов эта разница уменьшается, что свидетельствует о более эффективной реализации двигательного потенциала спортсменов. Оценить техническую подготовленность барьериста можно по разности времени между 110 м с барьерами и 100 м = 3,1 – 3,4 сек; 100 м с барьерами и 100 м = 1,3 – 1,6 сек.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения толканию ядра

Цель: Овладение техникой и методикой обучения толкания ядра

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники толкания ядра осуществляется с использованием следующих упражнений:

- толкание ядра облегчённого и соревновательного весов;
- имитация и толкание ядра из различных исходных положений;
- подготовительные движения к скачку;
- выполнение маха в сегмент;
- скачки на правой ноге без ядра, стоя спиной к направлению толкания;
- толкание ядра из круга, соблюдая правила соревнований;
- толкание ядра на результат.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой толкания: овладение держанием и техникой выталкивания снаряда; овладение техникой толкания ядра с места (финальное усилие);

овладение техникой скачкообразного разбега; овладение техникой толкания ядра со скачка; совершенствование техники толкания ядра.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Задание 2. Составление и проведение комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера, направленных на повышение уровня силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические рекомендации: Комплекс должен быть оформлен в виде конспекта, включающего содержание упражнения, назначение, дозировку, организационно-методические указания к их выполнению и содержать не менее 7 упражнений.

Задание 3. Разработка конспекта фрагмента учебно-тренировочного занятия и методических рекомендаций к обучению и корректировке техники толкания ядра. Проведение занятия на оценку.

Методические рекомендации: Разрабатывается одна из условных частей техники толкания ядра или сочетание нескольких фаз: овладение держанием и техникой выталкивания снаряда; овладение техникой толкания ядра с места (финальное усилие); овладение техникой скачкообразного разбега; овладение техникой толкания ядра со скачка. При этом необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с разбега и подобрать упражнения к их исправлению.

Задание: составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия для обучения технике толкания ядра или развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида. Подберите специальные упражнения, составьте их описание и рассчитайте дозировку. Проведение занятия с получением зачёта.

Задание 4. Оценка технического мастерства в толкании ядра

Эффективность выполнения целостного движения и его частей можно оценивать по разности результатов метания с предварительным разгоном снаряда (разбегом) и метания с места. При хорошей технике прибавка к метанию с места представлена в **оценочной таблице**.

В толкании ядра – разница результатов в толчке с места и толчке со скачка. Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в оценочной таблице и означающие:

Оценочная таблица технического мастерства в толкании ядра

ВИДЫ	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Ядро (м)	0,5	0,7	0,9	1,1	1,4

Оцените собственный результат, заполните таблицу и сравните с предлагаемой оценочной таблицей

	1 курс	2 курс	
	2-й сем	3-й сем	4-й сем
с места			
с разб.			
Разница			
Оценка			

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения тройному прыжку с разбега

Цель: Овладение техникой и методикой обучения тройному прыжку с разбега.

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники тройного прыжка с разбега осуществляется с использованием следующих упражнений:

В качестве тренировочных и соревновательных средств, а также как контрольное испытание для определения скоростно-силовых качеств (прыгучести и силы мышц ног) применяются:

- прыжок в длину с места, 2-й с места, 3-й с места, 5-й с места, 10-й прыжок с места и на время, прыжок в высоту с места;
- многоскоки на одной ноге – «скачки»; многоскоки с ноги на ногу – «шаги»; многоскоки в сочетании «скачок» - «шаг» - «скачок» со сменой ног;
- спрыгивания с возвышения с последующим выполнением тройного прыжка;
- двойной, тройной и пятерной прыжок с короткого и среднего разбега;
- выполнение прыжка в сочетаниях «скачок» - «шаг» и «шаг» - «прыжок» со среднего разбега;
- повторные отталкивания на дорожке через 1, 2, 3 беговых шага;
- прыжок в длину с маховой ноги с 5, 7, 9 беговых шагов;
- «скачок» с приземлением на одну ногу с 7, 9, 11 шагов разбега;
- выполнение сочетаний «скачок» - «шаг», «шаг» - «прыжок» с 5, 7, 9 шагов разбега с приземлением в яму и на результат в соревновательной форме с 9, 11 шагов разбега;
- тройной прыжок с короткого, среднего и полного разбега.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой прыжка: овладеть техникой «скачка»; овладеть техникой «шага» и сочетанию «скачка» и «шага»; овладеть техникой «прыжка» и сочетанию «шага» и «прыжка»; овладеть ритмом разбега и тройным прыжком в целом; совершенствование техники тройного прыжка с разбега.

Задание 2. Составление комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера, направленных на повышение уровня силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические рекомендации: Комплекс должен быть оформлен в виде конспекта, включающего содержание упражнения, назначение, дозировку, организационно-методические указания к их выполнению и содержать не менее 7 упражнений.

Задание 3. Разработка конспекта фрагмента занятия и методических рекомендаций к обучению и корректировке техники тройного прыжка с разбега.

Методические рекомендации: Разрабатывается одна из условных частей техники тройного прыжка с разбега: подготовка к разбегу и собственно разбег; отталкивание; скачок; шаг; прыжок; приземление. При этом необходимо выделить типичные ошибки в технике выполнения тройного прыжка с разбега и подобрать упражнения к их исправлению.

Задание 4. Подбор тестов для оценки уровня подготовленности легкоатлетов-прыгунов в избранной специализации по заданию преподавателя.

Методические рекомендации: запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме: направленность/назначение контрольного упражнения и его цель; описание контрольного задания; рекомендаций по методике его проведения и особенностям организации тестирования; бланк протокола результатов тестирования.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Техника и методика обучения метанию диска

Цель: Овладение техникой и методикой обучения метания диска.

Задания СРС:

Задание 1. Освоение техники метания диска осуществляется с использованием следующих упражнений:

- держание снаряда и размахивание им по плоскости с различным углом наклона его к грунту;
- имитация вращения диска;
- подбрасывание диска вверх с вращением;
- стоя ноги врозь, грудью по направлению метания, после нескольких размахиваний выпуск диска параллельно грунту;
- выпуск диска из исходного положения – стоя левым боком по направлению метания;
- выпуск диска из исходного положения – стоя спиной по направлению метания;
- имитация техники выполнения финального усилия без снаряда и с небольшим отягощением;
- имитация поворотов подряд переступанием;
- имитация входа в поворот (без маха и с махом); метание диска с выполнением поворота из исходного положения – стоя грудью в направлении метания, левая нога впереди;
- метание диска с поворотом из исходного положения – стоя левым боком и спиной в направлении броска;
- специальные имитационные упражнения для совершенствования элементов техники.

Методические рекомендации: обратить внимание на последовательность пошагового овладения техникой метания: овладеть держанием и техникой выпуска снаряда; овладеть техникой выполнения поворота в метании диска; овладеть техникой финального усилия; овладеть техникой метания диска с поворота; овладение техникой метания диска в целом и её совершенствование.

Задание 2. Составление комплекса упражнений общеразвивающего и специально-подготовительного характера, направленных на повышение уровня силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические рекомендации: Комплекс должен быть оформлен в виде конспекта, включающего содержание упражнения, назначение, дозировку, организационно-методические указания к их выполнению и содержать не менее 7 упражнений.

Задание 3. Разработка конспекта фрагмента занятия и методических рекомендаций к обучению и корректировке техники метания диска.

Методические рекомендации: Разрабатывается одна из условных частей техники метания диска: держание снаряда, исходное положение, поворот способом кругового маха, финальное усилие, остановка. При этом необходимо выделить типичные ошибки в технике метания диска и подобрать упражнения к их исправлению.

Задание 4. Подбор тестов для оценки уровня подготовленности легкоатлетов-метателей в избранной специализации по заданию преподавателя.

Методические рекомендации: запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме: направленность/назначение контрольного упражнения и его цель; описание контрольного задания; рекомендаций по методике его проведения и особенностям организации тестирования; бланк протокола результатов тестирования.

Задание 5. Оценка технического мастерства в метании диска

Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в **оценочной таблице** и означающие:

Оценочная таблица технического мастерства в метании диска

ВИД	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Диск (вес снаряда 2-1 кг)	2 м	3 м	4 м	6 м	8 м

Оцените собственный результат и сравните с предлагаемой таблицей. Эффективность выполнения целостного движения и его частей можно оценивать по разности результатов метания с предварительным разгоном снаряда (разбегом) и метания с места. При хорошей технике прибавка к метанию с места представлена в оценочной таблице.

В метании диска – разница результатов в броске с поворота и толчке с места.

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
с места			
с разб.			
Разница			
Оценка			

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – собеседование по конспекту; микрозачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности.

Время выполнения – 2 часа.

Тема. Многоборье

Цель: Овладение техникой и методикой судейства соревнований

Задание 1. Самостоятельная подготовка к выполнению легкоатлетического многоборья.

Состав шестиборья: бег 100 м; прыжок в длину; толкание ядра; прыжок в высоту; метание копья; бег на 1500/800 м.

Методические рекомендации: многоборье выполняется в два дня:

1-й день: бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра.

2-й день: прыжок в высоту, метание копья, бег на 1500/800 м. *Примечание:* прыжок в длину, прыжок в высоту и толкание ядра выполняются избранным способом; бег 1500 м – юноши готовятся к бегу на 1500 м., девушки – 800 м.

Задание 2. Подготовка к судейству легкоатлетических соревнований в качестве помощника старшего судьи на виде.

Методические указания: повторить соответствующие разделы действующих Правил соревнований.

Вид СР: работа с методической литературой, консультация, запись в тетрадь.

Форма контроля – зачёт в форме проверки выполнения норматива спортивно-технической подготовленности; оценка главного судьи (главного секретаря) организации, проводящей соревнование.

Время выполнения – 4 часа.

ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Задание. Разработать Положения о легкоатлетическом соревновании с участниками разного пола, возраста, количества и квалификации спортсменов.

Методические указания: основным регламентирующим документом, который составляется и утверждается организацией, проводящей соревнование (ОПС), является Положение о соревнованиях.

Запись в тетрадь должна быть выполнена в виде конспекта по следующей схеме:

1. Цель и задачи.

2. Характер соревнований.

3. Место и время проведения (город и спортивная база).

4. Условия приёма организаций и участников: дни прибытия и отъезда участников соревнований; сколько тренеров и представителей могут прибыть с командой, кто оплачивает расходы, связанные с проездом, размещением и питанием участников; условия размещения, питания, проезда к месту проведения соревнований и размещения участников.

5. Порядок проведения соревнований: квалификация и возрастные группы спортсменов; место и время работы комиссии по допуску участников; перечень предоставляемых документов. При проведении соревнований юношей и девушек или мальчиков и девочек необходимо указать высоту, количество и расстановку барьеров, вес снарядов для метаний, виды многоборий и т.д. При необходимости указывается порядок выхода участников в следующий круг соревнований в беге и их количество, а также порядок отбора в финал – по времени или занятым местам в предыдущем круге соревнования. Определяются условия проведения квалификационных соревнований (если они проводятся), устанавливаются нормативы.

6. Руководство соревнованием с указанием конкретных лиц, на которых организация, проводящая соревнования возлагает ответственность за подготовку и их проведение.

7. Участвующие организации и участники соревнования: численный состав команды с указанием количества мужчин и женщин (юношей и девушек) в отдельности; количество видов, в которых разрешено участвовать одному спортсмену.

8. Программа (желательно по дням и по часам). Программа стартов составляется отдельно для женщин (девушек) и мужчин (юношей).

9. Порядок и условия определения личного и командного первенства (условия зачёта и система оценки результатов). Необходимо указать, сколько человек можно выставлять в каждом виде соревнований и сколько результатов идёт в зачёт командного первенства. При этом нужно указать, за сколько видов считается многоборье.

10. Награждение: указывается, сколько команд награждается, виды наград для победителей (тренеров) в командном и личном первенстве.

11. Сроки и условия представления заявок. В ряде случаев именные заявки, которые содержат анкетные данные участников, тренеров (ФИО, год рождения, разряд, принадлежность к спортивной организации или географическому региону), высылаются в адрес ОПС заранее. Техническая заявка подаётся представителем команды в секретариат в день приёма команд.

Эстафетный бег: техника и методика обучения. По таблице 16 можно определить, что если стартующий на любом этапе (кроме первого) бегун в состоянии преодолеть начальные 26 м, например за 3,50 с, а передающий пробегает последние 25 м своего этапа за 2,50 с, то первый должен начинать бег максимально быстро в тот момент, когда второй будет находиться от него на расстоянии 10 м.

Таблица 16

Расчёт расстояния до контрольной отметки (по Л.С. Хоменкову)

Время бега на 26 м принимающего эстафету бегуна, сек.	Время бега на последних 25 м передающего бегуна, с			
	2,50	2,75	3,00	3,25
3,50	10,00	7,40	4,20	2,30
3,75	12,00	9,25	5,75	4,00
4,00	15,00	12,00	8,25	6,25
4,25	17,00	14,00	10,00	7,75
4,40	19,00	15,70	11,75	9,40
4,60	21,00	17,60	13,30	11,00

Задание. Определите «фору» и контрольную отметку, побывав в роли принимающего и передающего (по Н.Г. Озолину, 1989).

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость. Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4-5 м до конца зоны). В процессе тренировки и на прикидках отметка уточняется, причём это расстояние можно определить следующим образом (В. Кривоzubов, 1984): вначале определяется место передачи эстафеты ($S = 25$ м), затем определяется время пробегания 25 м в стартовом разгоне принимающего эстафету из положения низкий старт с опорой на одну руку (например, $t_1 = 3,35$ с) и последних 25 м передающего эстафету при беге на 75-100 м ($t_2 = 2,25$ с). Далее определяем разницу во времени пробегания 25 м передающим и принимающим – t ($3,35 - 2,25 = 1,00$ с), рассчитываем среднюю скорость бега передающего ($25 \text{ м} : 2,25 \text{ с} = 11,11 \text{ м/с}$) и расстояние, которое он пробегает за время t ($11,11 \times 1,00 \text{ с} = 11,11 \text{ с}$). Это расстояние и является оптимальной величиной «форы» между принимающим и передающим без учёта реакции на движущийся объект (в среднем запаздывающая реакция принимающего эстафету равна 0,2 с). Полная величина «форы» должна включать также длину отрезка, пробегаемого передающим, из-за времени запаздывающей реакции принимающего.

Задание. Оцените «Эффективность» бега любой эстафетной команды (М или Ж), зная их индивидуальные результаты и итоговый результат. Заполните **таблицу 17**.

Таблица 17

	Индивидуальные результаты участников команды в беге на 100 м				Сумма 4-х результатов
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Результаты участников					
Итоговый результат команды (эстафеты)					

Оценка технического мастерства в барьерном беге. В беге на 110 м с/б – разница во времени пробегания дистанции 110 м с барьерами и без них. Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в **оценочной таблице** и означающие:

Оценочная таблица технического мастерства в барьерном беге

ВИДЫ	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
110 с/б (сек)	3,6 с	3,1 с	2,7 с	2,3 с	2,0 с

Оцените собственный результат и сравните с предлагаемой таблицей

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
110 с/б			
110 без барьеров			
Разница			
Оценка			

Рассчитайте собственный показатель. Оценка эффективности отдельных компонентов техники барьерного бега может быть произведена с помощью критериев представленных в таблице 26.

**Количественные критерии эффективности техники барьериста
(по В.В. Балахничеву, 1987)**

№	Критерий	Формула	Обозначения
1.	Коэффициент технической эффективности преодоления барьера – K_1 (Брейзер В., Чистяков В., 1975).	$K_1 = V_1 : V_2$	V_1 – скорость преодоления барьера; V_2 – скорость бега между барьерами;
2.	Коэффициент технической эффективности бега между барьерами – K_2 (Брейзер В., Чистяков В., 1977).	$K_2 = V_2 : V_3$	V_3 – скорость спринтерского бега.

«Техничность» - это уровень владения техникой преодоления барьеров и ритмом бега между барьерами. Интегральной оценкой эффективности барьерного бега, технического мастерства барьеристов, по мнению большинства специалистов, является разница результатов в беге на барьерную и гладкую дистанции. Как известно, с ростом спортивного мастерства барьеристов эта разница уменьшается, что свидетельствует о более эффективной реализации двигательного потенциала спортсменов. Оценить техническую подготовленность барьериста можно по разности времени между 110 м с барьерами и 100 м = 3,1 – 3,4 сек; 100 м с барьерами и 100 м = 1,3 – 1,6 сек.

Оценка технического мастерства в метании диска. Показателями уровня технического мастерства могут служить параметры, приведенные в **оценочной таблице** и означающие:

Оценочная таблица технического мастерства в метании диска

ВИД	Оценка в баллах				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Диск (вес снаряда 2-1 кг)	2 м	3 м	4 м	6 м	8 м

Оцените собственный результат и сравните с предлагаемой таблицей. Эффективность выполнения целостного движения и его частей можно оценивать по разности результатов метания с предварительным разгоном снаряда (разбегом) и метания с места. При хорошей технике прибавка к метанию с места представлена в оценочной таблице.

В метании диска – разница результатов в броске с поворота и толчке с места.

	1-й сем	2-й сем	3-й сем
с места			
с разбега			
Разница			
Оценка			

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Промежуточная аттестация в форме **экзамена** предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры.

Процедура проведения **экзамена** осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 2 вопроса.

Для подготовки по билету отводиться 20 мин.

Вопросы к экзамену (2, 3-й семестры)

- экзамен – 2, 3-й семестры, проводится в устной форме с учётом сдачи контрольных нормативов.

Знать:

1. Роль и место лёгкой атлетики в отечественной системе физического воспитания. Классификация легкоатлетических видов спорта и их общая характеристика.

2. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат.

3. Основы техники прикладных видов ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге, механизм отталкивания. Сходство и различие движений в ходьбе и беге. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

4. Основы техники прикладных видов прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков: углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦМТ.

5. Основы техники прикладных видов метаний: динамические и кинематические характеристики движений в различных метаниях; сходство и различия в технике метаний; главная и частная задачи фаз метаний.

6. Факторы, влияющие на результативность в легкоатлетических прыжках и метаниях.

7. Анализ техники спортивной ходьбы.

8. Особенности техники спортивной ходьбы в зависимости от конфигурации рельефа местности.

9. Анализ техники бега на короткие дистанции.

10. Особенности техники спринтерского бега по повороту.

11. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.

12. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м.

13. Особенности техники кроссового бега в зависимости от рельефа местности, наличия и качества естественных препятствий.

14. Анализ техники бега с барьерами.

15. Анализ техники бега с препятствиями на 3000 м.

16. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

17. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».

18. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».

19. Анализ техники тройного прыжка с разбега.

20. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной».

21. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

22. Анализ техники метания гранаты, копья.

23. Анализ техники толкания ядра различными способами. Сходство и различие в технике толкания ядра со скачка и с поворота.

24. Анализ техники метания диска.

25. Обучение как педагогический процесс, основные понятия: «методика», «метод», «методический прием».

26. Типовую схему обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы.

27. Общую характеристику методов и средств обучения легкоатлетическим упражнениям.

28. Проблему перестройки двигательного навыка в лёгкой атлетике.

29. Общую характеристику специальных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) и их роль в обучении. Применение упражнений из других видов спорта с целью повышения эффективности процесса обучения.

30. Технику и меры безопасности. профилактику травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.
31. Классификацию, причины возникновения и меры предупреждения ошибок (соблюдение принципов обучения, рациональный подбор средств, методов и методических приёмов в соответствии с этапом обучения).
32. Пути, правила, способы, методические приёмы исправления ошибок.
33. Особенности организации и проведения занятий по лёгкой атлетике на открытом воздухе.
34. Уровни, виды, характер организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике.
35. Положение о легкоатлетическом соревновании.
36. Технологию составления и оформления именной, медицинской и технической заявок.
37. Технологию составления и оформления карточек участников соревнований по легкой атлетике.
38. Стадион: стандартные размеры беговой дорожки и секторов для прыжков и метаний.
39. Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
40. Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
41. Оборудование и места соревнований по метанию, гранаты, копья.
42. Оборудование мест соревнований по метанию диска, молота и толканию ядра.
43. Состав главной судейской коллегии (ГСК), её работа на предварительном, соревновательном и заключительном этапах проведения соревнований.
44. Обязанности и права главного судьи соревнований по лёгкой атлетике.
45. Обязанности и права главного секретаря соревнований.
46. Технологию и методику обработки результатов, и определение победителей в различных видах лёгкой атлетики.
47. Состав и обязанности судейской бригады по спортивной ходьбе.
48. Состав и обязанности судейской бригады на старте.
49. Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
50. Состав и обязанности судей на финише.
51. Состав и обязанности судей-хронометристов.
52. Состав и обязанности судейской бригады по прыжкам.
53. Состав и обязанности судейской бригады по метаниям.
54. Состав и обязанности апелляционного жюри.
55. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
56. Правила соревнований по бегу на короткие, средние и длинные дистанции (работу судей на старте и финише).
57. Правила проведения соревнований в эстафетном беге 4x100 м.
58. Правила проведения соревнований по барьерному бегу.
59. Правила проведения соревнований по бегу с препятствиями (стипль-чез).
60. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному прыжку с разбега.
61. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
62. Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты.
63. Правила проведения соревнований по толканию ядра.
64. Правила проведения соревнований по метанию диска.
65. Особенности организации, проведения и судейства соревнований в легкоатлетических многоборьях.
66. Особенности организации, проведения и судейства соревнований в беге по пересеченной местности (кроссовый и горный бег).

67. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в закрытых помещениях.

Уметь:

1. Демонстрировать технику спортивной ходьбы.
2. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции.
3. Демонстрировать технику бега на средние и длинные дистанции.
4. Демонстрировать технику передачи и приёма эстафетной палочки в эстафете 4x100 м.
5. Демонстрировать технику барьерного бега.
6. Демонстрировать технику бега с препятствиями на 3000 м.
7. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
8. Демонстрировать технику тройного прыжка с разбега.
9. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
10. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
11. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
12. Демонстрировать технику метания гранаты.
13. Демонстрировать технику метания копья.
14. Демонстрировать технику толкания ядра способом спиной в направлении толкания.
15. Демонстрировать технику метания диска.
16. Проводить учебно-тренировочные занятия по обучению техники легкоатлетических видов и развитию необходимых физических качеств.
17. Проводить отбор перспективных спортсменов для занятий легкоатлетическими видами.
18. Планировать, организовывать, проводить соревнования по лёгкой атлетике.
19. Оформлять, вести протоколы соревнований и др. судейскую документацию.
20. Составить Положение о легкоатлетическом соревновании.
21. Составить и оформить именную, медицинскую и техническую заявки, карточки участников соревнований по лёгкой атлетике.
22. Судить соревнования по спортивной ходьбе, различным видам беговой легкоатлетической программы, различным видам прыжков, метаний и многоборий.

Владеть:

1. Методикой обучения технике спортивной ходьбы.
2. Методикой обучения технике бега на короткие дистанции.
3. Методикой обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
4. Методикой обучения технике передачи и приема эстафетной палочки в эстафете 4x100 м.
5. Методикой обучения технике барьерного бега.
6. Методикой обучения технике бега с препятствиями на 3000 м.
7. Методикой обучения технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
8. Методикой обучения технике тройного прыжка с разбега.
9. Методикой обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
10. Методикой обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
11. Методикой обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
12. Методикой обучения технике метания гранаты.
13. Методикой обучения технике метания копья.

14. Методикой обучения технике толкания ядра способом спиной в направлении толкания.
15. Методикой обучения технике метания диска.
16. Построением и основными требованиями к проведению подготовительной части занятия легкоатлетической направленности.
17. Построением и основными требованиями к проведению основной части занятия легкоатлетической направленности.
18. Построением и основными требованиями к проведению заключительной части занятия легкоатлетической направленности.
19. Технологией и методикой судейства видов легкоатлетической программы.
20. Технологией и методикой оформления, ведения протоколов и др. судейской документации.
21. Технологией и методикой оформления документации, позволяющей представить команду и её участников в легкоатлетических соревнованиях различного уровня/ранга.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он демонстрирует глубокие и полные знания теоретических основ лёгкой атлетики, основные тенденции и методологию спортивной тренировки легкоатлетической направленности, комплексное владение средствами и методами обучения и совершенствования двигательных умений избранного вида легкоатлетической специализации, уверено обосновывает и использует их выбор. Хорошо знаком с современными литературными источниками, грамотно, логично и убедительно излагает материал, может применять полученные знания на практике. Отвечает на дополнительный вопрос, выделенный курсивом.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он демонстрирует твердые знания теоретических основ легкой атлетики, недостаточное владение некоторыми научными понятиями, допускает незначительные ошибки в использовании методов, или в обосновании их выбора. Знает обязательную и дополнительную литературу. Умеет применять полученные знания для анализа практических ситуаций. Не отвечает на дополнительный вопрос, выделенный курсивом.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он в основном знает теоретические основы легкой атлетики, основные категории, но недостаточно владеет некоторыми понятиями, допускает ошибки в выборе методов, их обосновании и не имеет практических умений их использования. Изучил обязательную литературу, может грамотно изложить материал.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не усвоил основное содержание дисциплины, не знает основных литературных источников, слабо ориентируется в вопросах теоретических основ лёгкой атлетики, демонстрирует отсутствие систематизированных знаний и умений избранного вида легкоатлетической специализации.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Основная литература:

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Электронный ресурс / Батырь И. Н., Чемов В. В.: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 302 с. - Допущено к изданию решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия, экземпляров неограничено
2. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
3. Быченков, С. В. Легкая атлетика Электронный ресурс: Учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. - Легкая атлетика, 2019- 06-11. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 117 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0161-9, экземпляров неограничено
4. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика: энциклопедия / авт.-сост. В.Б. Зеличенко; авт.- сост. В.Н. Спичков; авт.-сост. В. Л. Штейнбах; под общ. ред. В.В. Балахничев; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва: Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81- 6, экземпляров неограничено
2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров неограничено.
3. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5- 9907240-3-7, экземпляров неограничено
5. Леньшина, М. В. Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения Электронный ресурс / Леньшина М. В. - Воронеж : ВГИФК, 2020. - 17 с., экземпляров неограничено
6. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электронный ресурс: учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара : Поволжский

государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. - 75 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

7. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие / Д.В. Сафонов / О.А. Сафонова / И.С. Москаленко / А.В. Караван. - СанктПетербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурностроительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 85 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0574-5, экземпляров неограничено

8. Онгарбаева, Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания Электронный ресурс : учебное пособие / Е.А. Алимханов / Г.Б. Мадиева / Д.Т. Онгарбаева. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 100 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-601-04-0593-6, экземпляров неограничено

9. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика Электронный ресурс / Шатунов Д. А.: учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 127 с., экземпляров неограничено

10. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика Электронный ресурс : Учебное пособие / Н. А. Шипов [и др.]. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 105 с. - Книга находится в премиумверсии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0065-0, экземпляров неограничено

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика Электронный ресурс : стандарт. - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, 2019- 12-01. - Москва : Советский спорт, 2014. - 36 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

Методическая литература

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика».

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика».

Интернет-ресурсы

1. <http://sportcom.ru/portal/athletics/orgs/297.html>
2. <http://www.rossport.ru/>
3. <http://www.world-sport.org/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Уровни владения и критерии оценки техники выполнения легкоатлетических упражнений

Уровни владения	Балл	Оценка	Критерии оценки
Базовый	1	«Неудовлетворительно»	Отсутствие требуемой схемы (внешней картины) оцениваемого упражнения, произвольное, бессистемное его выполнение
	2-4	«Удовлетворительно»	Наличие системы движений и несущественных ошибок. Отсутствие стабильности, рационального ритма выполнения упражнения.
	5-7	«Хорошо»	Наличие стабильной, рациональной системы движений и ритма выполнения упражнения. Отсутствие заметных ошибок.
Повышенный	8-10	«Отлично»	Наличие индивидуализированной техники выполнения упражнения (собственного почерка, манеры, стиля). Умение произвольно менять акценты ритма и скорость выполнения упражнения (движений) на соревновательной скорости.

Уровни, нормативы и оценка подготовленности в прикладных видах лёгкой атлетики

Виды	Ед. изм.	Пол	Баллы									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Уровни подготовленности									
			базовый							повышенный		
Бег 30 м	с	М	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8
		Ж	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
Бег 50 м	с	М	8,2	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6
		Ж	9,3	9,2	9,1	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,7
Бег 60 м	с	М	9,4	9,3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
		Ж	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Бег 100 м	с	М	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	13,8	13,4	13,0	12,7
		Ж	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,4	15,8	15,4	14,8
Бег 200 м	с	М	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	25,6
		Ж	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0
Бег 300 м	с	М	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	40,0
		Ж	59,0	58,0	57,0	56,0	55,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0
Бег 400 м	мин,с	М	1.20,0	1.15,0	1.10,0	1.08,0	1.06,0	1.04,0	1.02,0	1.00,0	58,0	56,0
		Ж	1.30,0	1.28,0	1.26,0	1.24,0	1.22,0	1.20,0	1.18,0	1.16,0	1.14,0	1.10,0
Бег 500 м	мин,с	М	1.45,0	1.40,0	1.37,0	1.35,0	1.33,0	1.30,0	1.27,0	1.25,0	1.23,0	1.20,0
		Ж	2.12,5	2.10,0	2.07,5	2.05,0	2.02,0	2.00,0	1.57,5	1.55,0	1.52,5	1.50,0
Бег 600 м	мин,с	М	2.05,0	2.00,0	1.57,0	1.54,0	1.52,0	1.50,0	1.48,0	1.46,0	1.43,0	1.40,0
		Ж	2.25,0	2.22,0	2.20,0	2.18,0	2.15,0	2.13,0	2.10,0	2.04,0	2.00,0	1.57,0
Бег 800 м	мин,с	М	2.50,0	2.48,0	2.46,0	2.44,0	2.42,0	2.40,0	2.35,0	2.30,0	2.25,0	2.20,0
		Ж	3.30,0	3.25,0	3.20,0	3.15,0	3.10,0	3.00,0	2.55,0	2.45,0	2.40,0	2.34,0
Бег 1000 м	мин,с	М	4.00,0	3.45,0	3.40,0	3.35,0	3.30,0	3.25,0	3.20,0	3.15,0	3.10,0	3.00,0
		Ж	4.50,0	4.45,0	4.40,0	4.35,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0	4.00,0	3.50,0	3.40,0
Бег 1500 м	мин,с	М	6.10,0	5.50,0	5.40,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0	4.55,0	4.45,0	4.35,0	4.25,0
		Ж	7.10,0	7.00,0	6.40,0	6.25,0	6.10,0	6.05,0	5.50,0	5.40,0	5.30,0	5.15,0
Кроссовый бег 2000 м	мин,с	М	8.30,0	8.20,0	8.10,0	8.00,0	7.50,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.45,0	6.35,0
		Ж	10.10,0	11.05,0	10.00,0	9.50,0	9.40,0	9.30,0	9.10,0	8.50,0	8.30,0	8.10,0
Кроссовый бег 3000 м	мин,с	М	11.30,0	11.20,0	11.10,0	11.00,0	10.50,0	10.40,0	10.30,0	10.20,0	10.10,0	10.00,0
		Ж	14.30,0	14.00,0	13.50,0	13.40,0	13.30,0	13.10,0	13.00,0	12.50,0	12.40,0	12.30,0
Кроссовый бег 5000 м	мин,с	М	19.00,0	18.50,0	18.40,0	18.30,0	18.20,0	18.10,0	18.00,0	17.50,0	17.40,0	17.30,0
		Ж	23.20,0	23.10,0	23.00,0	22.50,0	22.40,0	22.30,0	22.20,0	22.10,0	22.00,0	21.50,0
Кросс 6 км (марш-бросок)	мин,с	М	24.30,0	24.20,0	24.10,0	24.00,0	23.50,0	23.40,0	23.30,0	23.20,0	23.10,0	23.00,0
		Ж	28.00,0	27.30,0	27.00,0	26.50,0	26.40,0	26.30,0	26.20,0	26.10,0	26.00,0	25.50,0
Челночный бег 3x10 м	с	М	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
		Ж	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
Челночный бег 10x10 м	с	М	30,0	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0
Спортивная ходьба 1 км	м, с	М	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0	6.05,0	6.00,0	5.50,0	5.40,0
		Ж	6.45,0	6.40,0	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0	6.05,0	6.00,0
Бег 60 м с/б	с	М	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
		Ж	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8
Бег 300 м с/б	с	М	56,0	55,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0	49,0	48,0	7,0
		Ж	1.30,0	1.20,0	1.10,0	1.05,0	1.00,0	59,0	58,0	57,0	56,0	55,0
Бег 400 м с/б	м, с	М	Закончить дистанцию					1.30,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0	1.10,0
		Ж	Закончить дистанцию					2.00,0	1.50,0	1.50,0	1.40,0	1.30,0
Прыжок в длину с разбег	см	М	450	460	470	480	490	500	510	520	540	560
		Ж	330	340	350	360	370	380	400	430	450	470
Прыжок в длину с места	см	М	220	225	230	235	240	250	260	270	280	290
		Ж	170	180	190	200	205	210	215	220	225	235
Тройной прыжок с разбега	м, см	М	9.00	9.20	9.40	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.20	13.20
		Ж	8.00	8.20	8.40	9.00	9.30	9.50	9.55	10.00	10.55	11.50
Прыжок в высоту с разбега	см	М	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
		Ж	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
Толкание ядра (7.260-4 кг)	м	М	5.80	6.50	7.50	8	9	10.00	10.50	11.00	11.50	12.00
		Ж	5.50	6.00	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.50	8.00	8.50
Метание гранаты	м	М	27	30	33	35	37	40	43	45	49	54
		Ж	15	20	22	24	26	28	30	32	35	40

(700-500 г)												
Метание копья (800-600 г)	м	М	25	26	27	28	29	30	35	40	41	43
		Ж	14	15	16	17	18	19	22	25	28	32
Метание диска (2-1 кг)	м	М	20	21	22	23	24	25	27	30	34	37
		Ж	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25

Примечание. Нормативы/результаты и их оценка рекомендованы МОиН РФ, учебно-методическим объединением профессионального физкультурного образования (авторы: Жилкин А.И., Сидорчук Е.В. Программа курса «Лёгкая атлетика: Базовые виды физкультурно-спортивных занятий и методика преподавания» разработана и издана МОиН РФ, учебно-методическим объединением профессионального физкультурного образования. – М.: 1996). Единая Всероссийская спортивная классификация (ТАБЛИЦА норм и условий их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Утверждены приказом Минспорттуризма России от «21» июля 2010 г. № 756.

Уровни, нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов по программе шестиборья

Виды	Ед. изм.	Пол	Баллы									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Уровни подготовленности									
			начальный				базовый			повышенный		
Бег 100 м		М	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,9	12,7
		Ж	17,1	16,8	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	15,0	14,8	14,6
Бег 800 м	м, с	Ж	3.47,0	3.39,5	3.32,0	3.25,0	3.17,5	3.10,0	3.02,5	2.55,0	2.47,5	2.40,0
Бег 1500 м		М	5.52,5	5.45,0	5.37,5	5.30,0	5.22,5	5.15,0	5.07,5	5.00,0	4.50,0	4.40,0
Прыжок в длину с разбега	см	М	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
		Ж	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410
Прыжок в высоту с разбега	см	М	115	120	125	130	135	140	130	140	150	160
		Ж	90	95	100	105	110	120	125	130	135	140
Толкание ядра	м, см	М	6.10	6.40	6.70	7.00	7.30	7.60	7.90	8.20	8.60	9.00
		Ж	5.80	6.00	6.20	6.40	6.60	6.80	7.00	7.20	7.45	7.70
Метание копья		М	25	27	29	31	33	35	37,5	40	42,5	45
		Ж	6	8	10	12	14	16	18,5	21	23	25

Примечание. Состав/содержание многоборья регламентируется международными и Всероссийскими Правилами соревнований по лёгкой атлетике. Нормативы/результаты и их оценка рекомендованы МОиН РФ, учебно-методическим объединением профессионального физкультурного образования (Программа курса «Лёгкая атлетика: Базовые виды физкультурно-спортивных занятий и методика преподавания» / А.И. Жилкин, Е.В. Сидорчук. – М.: 1996). Единая Всероссийская спортивная классификация (ТАБЛИЦА норм и условий их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. Утверждены приказом Минспорттуризма России от «21» июля 2010 г. № 756.